
crane®
SPORTS

CROSSTRAINER ERGOMETER



CROSSTRAINER ERGOMETER

Artikel-Nr./N° de réf./
N. art/db. sz. 33311







(AT) (CH)
- **Bedienungsanleitung Computer**
- ***Notice d'utilisation Ordinateur***
- ***Istruzioni per l'uso del computer***

(HU)
- **Számítógép kezelési utasítás**

(SLO)
- ***Navodila za računalnik***









11/2008

crane® SPORTS

Symbol-Erklärung
Explication des symboles, Legenda,jelmagyarázat



HINWEIS: Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.

REMARQUE: Attire l'attention du lecteur de la notice d'utilisation sur des informations et des remarques importantes.

INDICAZIONE: Questo simbolo richiama l'attenzione su informazioni ed indicazioni importanti durante la lettura del manuale di istruzioni.

FONTOS: ez a jel a használati utasításban a lényeges információkat és hivatkozásokat jelzi.



ACHTUNG: Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Schäden am Gerät.
ATTENTION: Contient des remarques importantes pour éviter des dommages sur l'appareil.
ATTENZIONE: Questo simbolo riporta indicazioni importanti per evitare di danneggiare l'apparecchio.
FIGYELEM: Fontos utasítások a készülék károsodásának elkerülésére.



WARNUNG: Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Personenschäden (Verletzungen).
AVERTISSEMENT: Contient des remarques importantes pour éviter des dommages corporels (blessures
AVVERTENZA: Questo simbolo riporta informazioni importanti per evitare danni all'utente (lesioni).
FIGYELMEZTETÉS: A személyi sérülések elkerülésére vonatkozóan tartalmaz fontos utasításokat.

Inhalt

Satzfehler und Änderungen vorbehalten!

Contenu

Sous réserve d'erreurs de composition et de modifications!




Inhalt/Contenu/Indice/Tartalomjegyzék

Indice

Salvo modifiche ed errori di stampa!

Tartalom

változások és gépelési hibák lehetségesek!

Vsebina

Pridržujemo si pravico do napak in sprememb!

Sicherheitshinweise / Verpackung / Entsorgung

WICHTIG !
→ Vor der Inbetriebnahme des Gerätes machen Sie sich mit allen in dieser gedruckten Anleitung erwähnten Montage-, Bedienungs-, Computer- und Trainings- sowie den Sicherheitshinweisen vertraut.
→ Die Sicherheitshinweise sind strikt zu befolgen.
→ Die Anleitung sollte an einem sicheren Platz aufbewahrt werden.
→ Bei Weitergabe des Gerätes sind Montage-, Bedienungs-, Computer- und Trainingsanleitung beizulegen.

Sicherheitshinweise

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN EN 957-1/9 Klasse HA und ist GS-geprüft. Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von 150 kg Dauerbelastung geprüft worden. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit EMV (EG-Richtlinie 2004/108 EG und EN 55081-1). Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen! Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden.

BITTE BEACHTEN SIE:
→ Dieses Gerät ist ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät der Klasse HA.
→ Das Bremssystem ist Geschwindigkeitsunabhängig.
→ Stoppen Sie das Gerät niemals abrupt ab, sondern lassen Sie es langsam auslaufen.
→ Ihr Computer stoppt automatisch, wenn die Pedale nicht mehr betätigt werden.
→ Der Tretwiderstand kann über die Computertasten (+/-) reguliert werden.
→ Der Tretwiderstand (Belastung) wird in Watt am Computerdisplay angezeigt.
→ Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
→ Die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.
→ Achten Sie darauf, dass keine Verstellvorrichtungen im Weg stehen, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Dieses Trainingsgerät ist für Personen, die einen Herzschrittmacher oder andere medizinische Implantate verwenden müssen, nicht geeignet!

→ Stellen Sie den Crosstrainer auf einen festen und ebenen Untergrund. Ein fester und sicherer Stand muss gewährleistet sein.
→ Steigen Sie auf keine Teile des Gerätes außer den Trittflächen.
→ Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.
→ Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch gedacht und darf nur in geschlossenen Räumen (nicht im Freien) benutzt werden.
→ Kinder sollten nur mit entsprechender geistiger und körperlicher Entwicklung am Gerät trainieren und auf die richtige Benutzung hingewiesen werden.
→ Nicht geeignet für körperlich oder geistig behinderte Personen.
→ Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte geeignet. Unbeaufsichtigte Kinder vom Gerät fernhalten!
→ Benutzen Sie eine Unterlegmatte, auf der Sie das Gerät aufstellen, um den Boden nicht zu beschädigen.
→ Transportieren Sie das Gerät niemals alleine über Stiegen oder andere Hindernisse.
→ Auf keinen Fall die Augen während der Benutzung schließen.
→ Sollten Sie das Gerät demontieren wollen, gehen Sie in der umgekehrten Reihenfolge des in der Anleitung beschriebenen Zusammenbaus vor. Bei Unklarheiten kontaktieren Sie bitte vorab unser Serviceteam.
→ Das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben benutzen.
→ Es ist sicher zu stellen, das unbeaufsichtigte Kinder vom Trainingsgerät ferngehalten werden.

Stromversorgung



→ Der Anschluss des Gerätes darf nur an eine ordnungsgemäß installierte Schutzkontakt-Steckdose mit der auf dem Typschild angegebenen Netzspannung erfolgen. Stimmen die Werte nicht überein, wenden Sie sich bitte an unser Serviceteam. Verbinden Sie immer zuerst das Netzkabel mit dem Gerät und stecken Sie dann den Netzstecker in die Steckdose. Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.

Trinkflasche



→ Bitte halten Sie die Trinkflasche aufgrund des ablösbaren Verschlusses von Kleinkindern und Babys fern (Verschluckungsgefahr)!
→ Bitte beachten Sie, dass das Mundstück der Trinkflasche zu Reinigungszwecken vom Verschluss abgenommen werden kann und sich deshalb ab einer bestimmten Zugkraft löst.

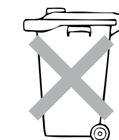
Verpackung

Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:
→ Außenverpackung aus Pappe
→ Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
→ Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
→ Spannbänder aus Polypropylen (PP)
→ Plastiktüten der Verpackung müssen von Kindern ferngehalten werden.

Entsorgung

Bitte achten Sie auf eine umweltgerechte Entsorgung der Verpackung nach lokalen Vorschriften!

Entsorgung des Altgerätes: Beachten Sie beim Entsorgen des Gerätes die örtlichen Entsorgungsvorschriften. In Deutschland fällt dieses Gerät unter die Elektroschrottverordnung und muss im Falle einer Entsorgung an einer der kommunalen Sammelstellen innerhalb von Deutschland entsorgt bzw. abgegeben werden. Diese Entsorgung ist kostenlos.







Sprachauswahl

Drücken Sie 10 Sekunden die +Taste, schaltet der Computer auf Englisch.
Drücken Sie 10 Sekunden die -Taste schaltet der Computer auf Deutsch

1. Erklärung der LCD-Anzeigewerte

1 ZEIT/STOPP

In diesem Feld wird je nach Anzeigestatus die verstrichene Trainingszeit von 00:00 bis maximal 99:59 (Minuten:Sekunden) gezählt und angezeigt oder mit STOPP der Pause-Modus signalisiert.

2 Anzeigefeld

Zeigt je nach Anzeigestatus BMI, Körperfett, Geschlecht, Alter, Körpergröße oder Körpergewicht an. Während der Trainingseinheit ist dieses Feld nicht aktiv.

3 PULS/BMR

Zeigt je nach Anzeigestatus die aktuell während des Trainings gemessene Pulsfrequenz (Herzfrequenz) von min. 40 bis maximal 220 Schläge oder nach Durchführung der BMR-, KÖRPERFETT-, BMI-Messung das Messergebnis.



→ Genauere Hinweise und Ratschläge zum Thema Pulsmessung finden Sie im Kapitel „Puls-, Herzfrequenzmessung."

→ Liegt das BMR-Messergebnis über 9999 kJ wird im Hinweisfeld „UEBER 10000" angezeigt. Um das richtige BMR-Messergebnis zu erhalten ist in diesem Falle zum im Anzeigefeld „BMR" angezeigten Wert 10000 zu addieren.

4 km/h / ↻ (Umdrehungen pro Minute)

In diesem Feld werden alle drei Sekunden abwechselnd die aktuelle Geschwindigkeit von 0 bis 99,9 km/h und die aktuelle Trittfrequenz (Umdrehungen pro Minute) von 0 bis 999 angezeigt.
Bei Geschwindigkeitsberechnung wird davon ausgegangen, dass 60 Pedalumdrehungen 9,5 km/h entsprechen.

5 DISTANZ

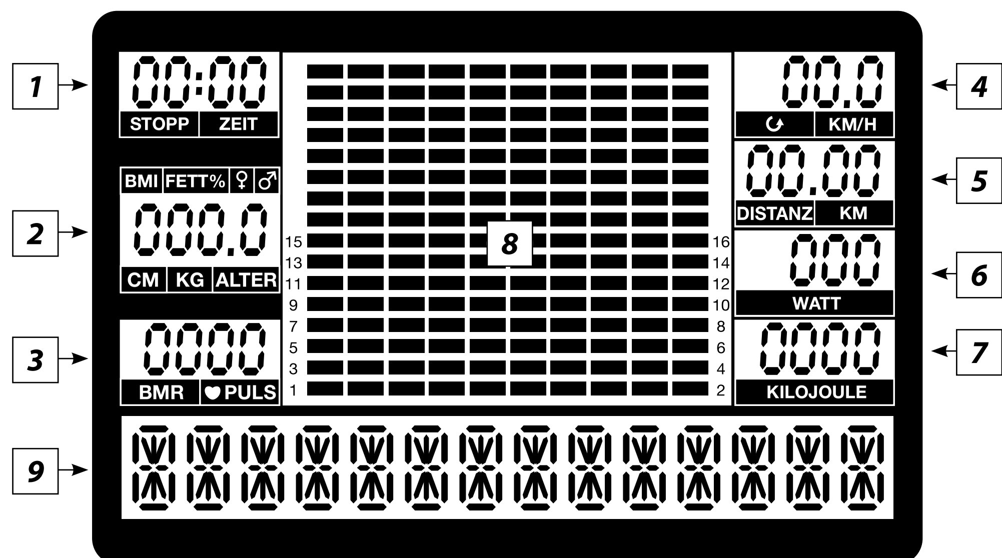
In diesem Feld wird die zurückgelegte Wegstrecke in km von 0,0 bis maximal 99,9 km gezählt und angezeigt.

6 WATT

Zeigt den aktuellen Tretwiderstand von 0 bis 999 Watt an.



→ Watt kann ausschließlich im drehzahlunabhängigen „WATT-PROGRAMM" in 5er- Schritten bis max. 400 Watt voreingestellt werden.



7 KILOJOULE

In diesem Feld wird die verbrauchte Energie in Kilojoule von 0 bis maximal 9999 Kilojoule angezeigt und gezählt.



→ Bei den angegebenen Kilojoulewerten handelt es sich um Richtwerte ohne medizinische Genauigkeit.

→ Bei manchen Fitnessgeräten wird der Energieverbrauch in Kalorien angezeigt.
Umrechnung:
1 Kilokalorie (kcal) = 4,185 Kilojoule (kJ)
1 Kilojoule (kJ) = 0,239 Kilokalorien (kcal)

Der Kilojouleverbrauch wird nach folgender Formel ermittelt:

$$KJ = \frac{\text{Leistung x Zeit x 8}}{1000}$$

Bitte beachten Sie:
Leistung = momentane Wattleistung, Zeit = Sekunden.
Der Faktor acht resultiert aus dem angenommen Wirkungsgrad des Menschen von ca. 12,5 % beim Training mit dem Crosstrainer.

LCD-Anzeigewerte



8 Tretwiderstandsstufen (1 – 16)

Jedes der 16 rechteckigen Kästchen der 10 Balken stellt 1 der 16 Widerstandstufen dar.
Wird in einem Programm eine bestimmte Trainingszeit voreingestellt, gilt: Trainingsdauer jedes Balken = voreingestellte Trainingszeit : 10 (Balkenanzahl).

9 Hinweisfeld (Hilfefunktion-Menüführung)

In diesem Textfeld werden die wichtigsten Hilfestellungen über die vom Benutzer durchzuführenden Bedienschritte angezeigt:

Die wichtigsten Anzeigentexte:

- → PROGRAMM-NAME
- → MODUS DRUECKEN
- → ZEIT WAEHLEN
- → DISTANZ WAEHLEN
- → PULS WAEHLEN
- → TRETEN BEGINNEN
- → ALTER WAEHLEN
- → GESCHLECHT WAEHLEN
- → GEWICHT WAEHLEN
- → GROESSE WAEHLEN
- → UEBER 10000
- → KILOJOULE WAEHLEN
- → SENSOREN UMFASSEN
- → WATTSTUFE WAEHLEN

→ WAEHLEN bedeutet, einen Wert mit den Tasten + und – voreinzustellen.

1.10. Anzeigewerte im Überblick:

		Einheit	min. Anzeigenwert	max. Anzeigewert	Zähler Schritteinheit	VORGABEMÖGLICHKEIT + COUNTDOWN		
						min. Vorgabewert	max. Vorgabewert	Schritteinheit / Counddown
1	**Zeit**	Minuten:Sekunden	0:00	99:59	1 Sekunde	10:00	99:00	1 Sekunde
3	**Puls**	Herzschläge pro Minute	40	220	1 Schlag	40	220	1 Schlag
4	**Umdrehungen** 	Umdrehungen pro Minute	0	299 (999)	1 Umdrehung	–	–	–
4	**km/h**	Geschwindigkeit in km/h	0	99	1 km/h	–	–	–
5	**Distanz**	km	0:00	99,99	0,01 km	0	99,90	0,1 km
6	**Watt**	Leistung in Watt	0	999	1 Watt	25	400	5 Watt
7	**Kilojoule**	kJ	0	9999	abhängig von Belastung	5	9995	abhängig von Belastung
2	**Körperfett**	Fett %	5	50	–	–	–	–
2	**Alter**	Jahre	–	–	–	10	99	1 Jahr
2	**Körpergewicht**	kg	–	–	–	20	150	1 kg
2	**Körpergröße**	cm	–	–	–	130	200	1 cm
2	**BMI**	BMI	0,00	99,99	–	–	–	–
3	**BMR**	kJ	0	19999	–	–	–	–



2. Erklärung der Tastatur

2.1. Modus-Taste



→ Es werden mit der Plus- und Minus-Taste voreingestellte Werte (z. B. Alter, Zeit, Zielpuls) bestätigt. Das Hinweisfeld der LCD-Anzeige macht Sie aufmerksam, wenn die MODUS-Taste zu betätigen ist.

2.2. Zurückstellen/ Pause-Taste/Resetfunktion



→ Mit kurzem einmaligen Drücken können Werte zurückgesetzt werden.

→ PAUSE-MODUS:
Kurzes einmaliges Drücken während des Trainings. STOPP signalisiert den Pause-Modus und die Zeit stoppt. Nur durch erneutes Drücken der ZURÜCKSTELLEN/PAUSE-Taste kann der Pause-Modus beendet werden.

→ RESET (Neustart):
Wird die Taste länger als drei Sekunden gedrückt, startet der Computer neu.

2.3. Minus-Taste



→ Es kann eine Auswahl getroffen oder Werte (z. B. Alter, Zeit, Zielpuls) voreingestellt werden, welche mit der MODUS-Taste bestätigt werden müssen.
→ Wird die Taste über einen längeren Zeitraum gedrückt, verringert sich der Eingabewert automatisch.
→ Während des Trainings kann der Tretwiderstand reduziert werden.

Nicht möglich im Bergfahrt-, Intervall-, Zielpuls-, Watt- und Test-Programm!

2.4. Plus-Taste



→ Es kann eine Auswahl getroffen oder Werte (z.B. Alter, Zeit, Zielpuls) voreingestellt werden, welche mit der MODUS-Taste bestätigt werden müssen.
→ Wird die Taste über einen längeren Zeitraum gedrückt, erhöht sich der Eingabewert automatisch.
→ Während des Trainings kann der Tretwiderstand erhöht werden.

Nicht möglich im Bergfahrt-, Intervall-, Zielpuls-, Watt- und Test-Programm!

2.5. Programm-Tasten

→ Nach dem Computerstart kann durch Drücken der jeweiligen Programmtaste das gewünschte Programm aufgerufen werden.

Das Hinweisfeld der LCD-Anzeige macht Sie aufmerksam, wenn eine Programm-Taste zu betätigen ist.

SCHNELLSTART	MANUELLES PROGRAMM	BERG PROGRAMM
INDIVIDUAL PROGRAMM	INTERVALL PROGRAMM	WATT PROGRAMM
ZIELPULS PROGRAMM	TEST PROGRAMM	BMR-, FETT-, BMI-MESSUNG

2.6. Erholungspulsmessung/Fitnessnote

1. Drücken Sie nach Beendigung des Trainings die Taste ERHOLUNGS-MESSUNG und halten Sie die Handpuls-Sensoren umfasst, oder legen Sie einen handelsüblichen Brustgurt um.

ERHOLUNGS-MESSUNG

2. Der Computer stoppt alle Anzeigen außer Zeit und Puls. Die Zeit läuft von 00:60 bis auf 00:00 zurück. Wird 00:00 erreicht, erscheint auf der Computeranzeige die vom Computer errechnete Fitnessnote.
3. Die Fitnessnote wird wie folgt errechnet: Der Computer vergleicht den max. Puls innerhalb der ersten 20 Mess-Sekunden mit dem min. Puls der letzten 40 Mess-Sekunden. Aufgrund der Differenz wird eine Fitnessnote von F1 bis F6 (F1 = sehr gute Pulserholung; F6 = schlechte Pulserholung) vergeben.
4. Nach Anzeige der Messergebnisse kommen Sie durch erneutes Drücken der Taste „ERHOLUNGS-MESSUNG" zurück ins Hauptmenü.



Bitte beachten Sie, dass dieses Programm ausschließlich den min. und max. Puls innerhalb der einen Minute Messvorgang vergleicht. D. h. wird z. B. mit geringer Intensität trainiert und die Erholungspulsmessung getätigt, wird die Differenz zwischen min. und max. Puls geringer sein, als nach einem Training mit höherer Intensität. D. h. die Fitnessnote wird entsprechend „schlechter" ausfallen.

$$\textbf{Note} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1}\right)^2$$

P1 = Max. Puls in den ersten 20 Sekunden
P2 = Min. Puls in den letzten 40 Sekunden

ES SOLLTEN SOMIT NUR ERHOLUNGSWERTE VON TRAININGSEINHEITEN MIT GLEICHER DAUER UND INTENSITÄT MITEINANDER VERGLICHEN WERDEN.

3. Puls-, Herzfrequenzmessung

Die Pulsmessung kann auf zwei Arten erfolgen:

1. Handpulsmessung: Auf den Schwingarmen befinden sich die beiden MEGA-Handpuls-Sensoren. Bitte achten Sie darauf, dass immer beide Handflächen gleichzeitig auf den Handpuls-Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein kleines Herz am Monitor neben der PULS-Anzeige. Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, weil es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei manchen Personen ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsänderung so gering, dass das Ergebnis nicht für eine genaue Handpulsmessung verwendet werden kann. In diesem Falle empfehlen wir die Anwendung der Cardio-Pulsmessung.

2. Cardio-Pulsmessung: Im Handel sind sogenannte Cardio-Pulsmesser erhältlich, die aus einem Brustgurt und einer Armbanduhr bestehen. Der Computer ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für gängige Cardio-Pulsmessgeräte ausgestattet. Sollten Sie im Besitz eines solchen Gerätes sein, so können die von Ihrem Sendegerät (Brustgurt) ausgestrahlten Impulse auf der LCD-Anzeige abgelesen werden. Verwenden Sie immer einen neuwertigen 5-kHz-Brustgurt (z.B. Modell T31 UNCODED (UNCODIERT) von Polar) um eine optimale Signalübertragung zu gewährleisten.



Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet (Sie tragen einen Brustgurt und legen gleichzeitig Ihre Hände auf die Handpuls-Sensoren), so hat die Cardio-Pulsmessung Vorrang.



BITTE BEACHTEN SIE:

→ **Beide Pulsmessarten sind nicht für medizinische Zwecke geeignet!**

→ Wird das Zielpuls-Programm verwendet, muss für eine genaue Steuerung der Belastungsintensität die Pulsabnahme über einen handelsüblichen 5-kHz-Sendebrustgurt (z.B. Modell T31 von Polar) erfolgen.

→ Von einer Verwendung der Handpulsmessung zur Steuerung des Zielpuls-Programms ist wegen der in diesem Kapitel angegebenen Gründen der Messgenauigkeit abzusehen.

→ Dass auch bei der Verwendung der Cardio-Pulsmessung die Herzfrequenzübermittlung durch externe Einflußfaktoren wie z.B. eine Starkstromleitung oder ein Mobiltelefon beeinflusst werden kann.



4. Stromversorgung und Inbetriebnahme

Vor der Inbetriebnahme:

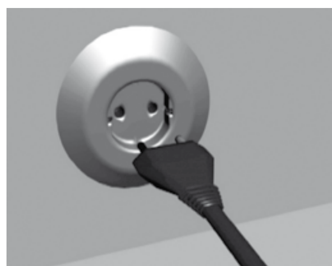
→ Machen Sie sich mit den Punkten der „Sicherheits- und Trainingshinweise" in der gedruckten Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung vertraut.
→ Die Sicherheitshinweise sind strikt zu befolgen.
→ Flüssigkeiten vom Computer und der LCD-Anzeige fernhalten.

Der Crosstrainer-Ergometer ist nach DIN EN 957-1/5, Klasse HA geprüft und zertifiziert. Bei kommerzieller Nutzung des Gerätes schließt der Hersteller jegliche Garantie- und Gewährleistungsansprüche seitens des Kunden aus!

1. Schritt 1:



2. Schritt 2:



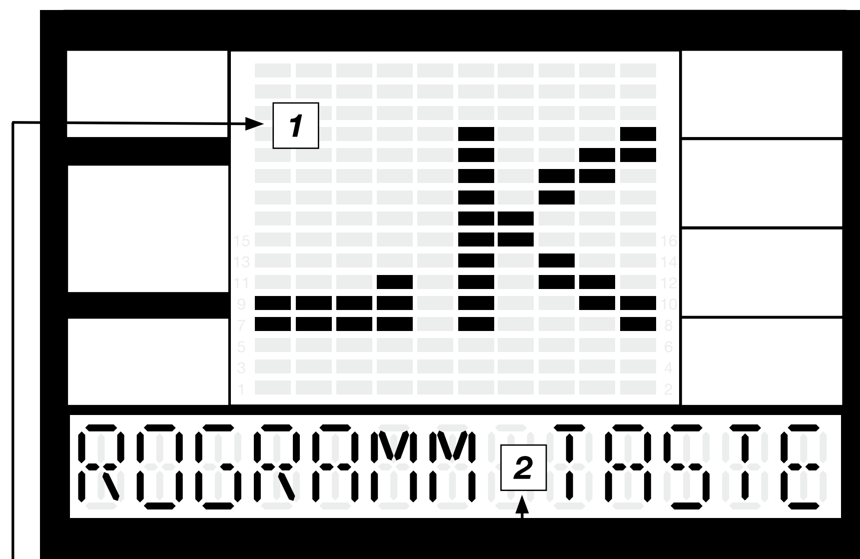
→ Schließen Sie das das Stromkabel (104) zuerst am Crosstrainer an und stecken Sie dann den Netzstecker in die Steckdose.




→ Die Steckdose muss nach lokalen Vorschriften installiert und geerdet sein.
→ Technische Daten Adapter:
Eingang/Input: 230 V~; 50 Hz; 350 mA
Ausgang/Output: 26 V~ / 2500 mA
→ Das Gerät darf nur mit dem beiliegenden Original-Adapter betrieben werden.
→ Trennen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch wieder vom Stromnetz. Nur so wird die Stromaufnahme vollständig unterbrochen. Ziehen Sie immer am Stecker und nicht am Kabel.

4.3. Schritt 3: WILLKOMMEN-MODUS

Der Computer startet im WILLKOMMEN-MODUS





Wird länger als vier Minuten keine Taste betätigt oder nicht in die Pedale getreten, schaltet der Computer in den Ruhezustand. Durch Drücken einer Taste oder das Treten in die Pedale kann der Ruhezustand beendet werden.

5. Programmauswahl und Programmbeschreibung

5.1. Programm-Anwahl

Durch Drücken der gewünschten Programm-Taste kann das jeweilige Trainingsprogramm aufgerufen werden.



5.2. Programm-Beschreibung

5.2.1. Schnellstart-Programm

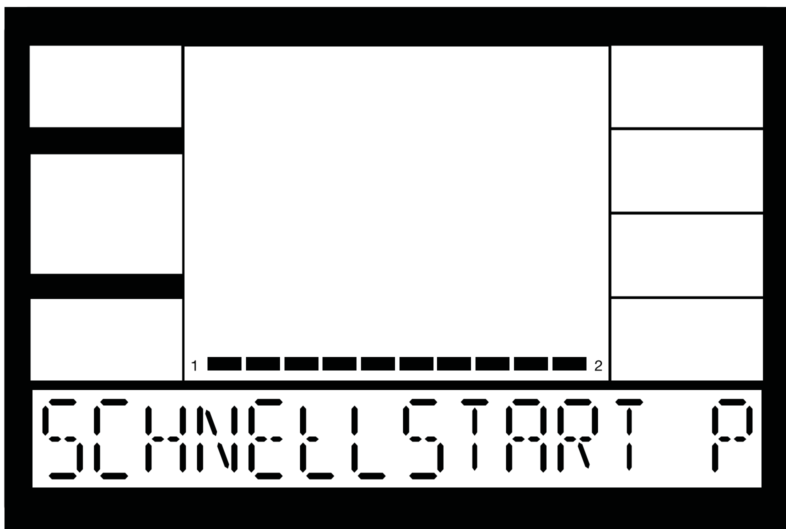
SCHNELLSTART

Programmbeschreibung:
Es handelt sich um ein so genanntes Quickstart-Programm. Taste drücken und sofort kann mit dem Training begonnen werden.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**

→ **Der Tretwiderstand**

kann mit + und – während des Trainings reguliert werden.





Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

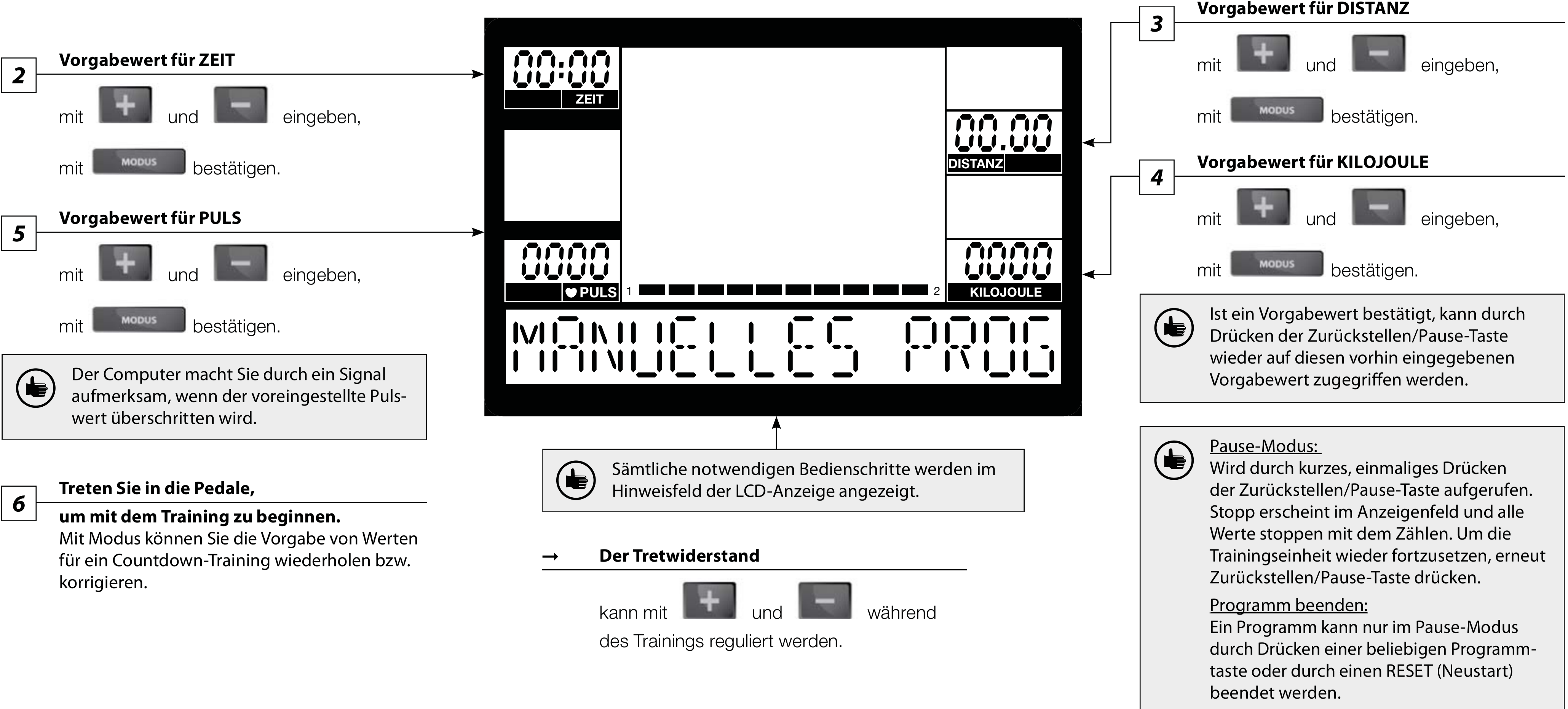
Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programm-taste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

5.2.2. Manuelles Programm

Programmbeschreibung:
In diesem Programm können der Tretwiderstand während des Trainings individuell sowie– wenn gewünscht – Werte für ein Training im Countdown eingestellt werden.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie MODUS, um – wenn gewünscht – Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–6):



2 **Vorgabewert für ZEIT**
mit + und – eingeben,
mit MODUS bestätigen.

5 **Vorgabewert für PULS**
mit + und – eingeben,
mit MODUS bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

6 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

3 **Vorgabewert für DISTANZ**
mit + und – eingeben,
mit MODUS bestätigen.

4 **Vorgabewert für KILOJOULE**
mit + und – eingeben,
mit MODUS bestätigen.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

→ **Der Tretwiderstand**
kann mit + und – während des Trainings reguliert werden.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

5.2.3. Individual-Programm

INDIVIDUAL PROGRAMM

Programmbeschreibung:
In diesem Programm kann ein individuelles Typen-Trainingsprogramm zusammengestellt und gespeichert werden.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit einem bereits gespeicherten Trainingsprofil zu trainieren oder drücken Sie MODUS, um – wenn gewünscht – eine individuelle Trainingseinheit zu programmieren.**

Programmierung einer Trainingseinheit (Schritt 2–7):

2 **Widerstand für 1. Balken**

mit + und – eingeben,

mit MODUS bestätigen.

Analog sind Balken 2 – 10 zu programmieren.

3 **Vorgabewert für ZEIT**

mit + und – eingeben,

mit MODUS bestätigen.

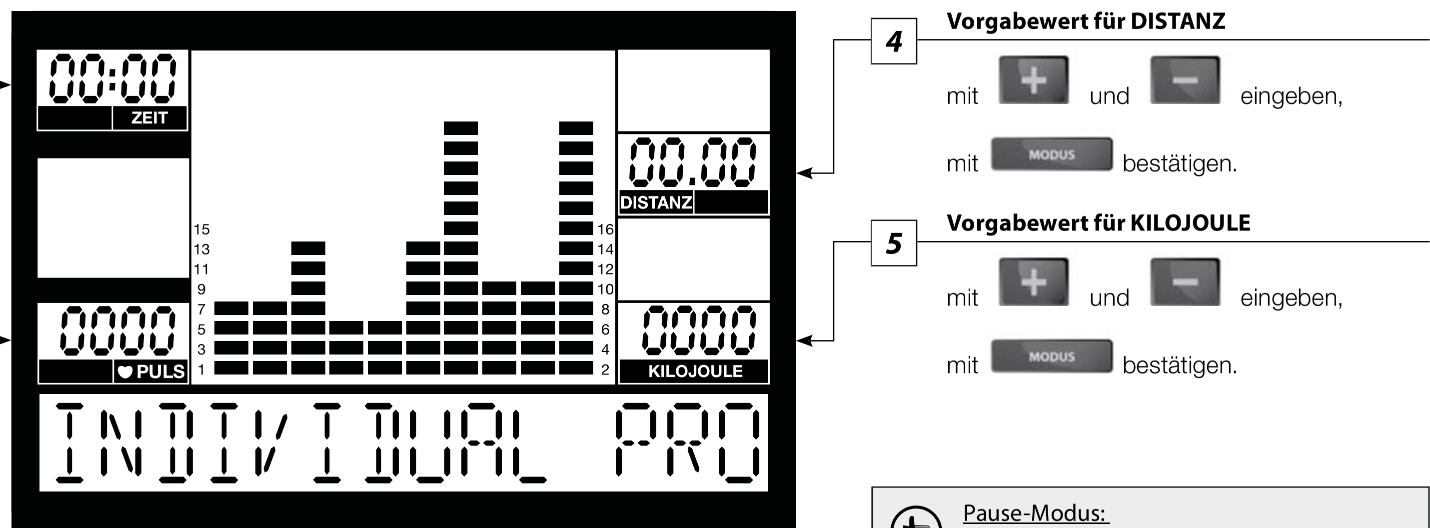
6 **Vorgabewert für PULS**

mit + und – eingeben,

mit MODUS bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

7 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.




Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.


Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

4 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit + und – eingeben,

mit MODUS bestätigen.

5 **Vorgabewert für KILOJOULE**

mit + und – eingeben,

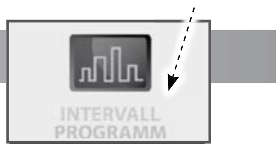
mit MODUS bestätigen.


Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.



5.2.4. Intervall-Programm



Programmbeschreibung:
Dieses vorprogrammierte Intervall-Programm zeichnet sich durch seine immer in gleicher Reihenfolge wiederkehrenden Belastungs- und Entlastungsphasen aus.
Es sollte wegen der starken Intensitätsschwankungen erst nach 2–3 Wochen Training verwendet werden.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie MODUS, um – wenn gewünscht – Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–7):

2 **Wählen Sie den gewünschten Intensitätsgrad,**
mit + und – aus,
und bestätigen Sie mit MODUS.

> **Das Programm bietet 3 Intensitätsstufen:**
> L1 – für „Trainierte Einsteiger“
> L2 – für „Fortgeschrittene“
> L3 – für „Fitness-Sportler und Profis“

3 **Vorgabewert für ZEIT**
mit + und – eingeben,
mit MODUS bestätigen.

4 **Vorgabewert für DISTANZ**
mit + und – eingeben,
mit MODUS bestätigen.

5 **Vorgabewert für KILOJOULE**
mit + und – eingeben,
mit MODUS bestätigen.

> Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

6 **Vorgabewert für PULS**
mit + und – eingeben,
mit MODUS bestätigen.

> Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

7 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

> Bitte beachten: Der voreingestellte Tretwiderstand kann während des Trainings nicht verändert werden.

> Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

> Pause-Modus:
> Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.
> Programm beenden:
> Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

5.2.5. Watt-Programm

Programmbeschreibung:
In diesem Modus können Sie ein sogenanntes wattgesteuertes (drehzahlunabhängiges) Training absolvieren. Der voreingestellte Wattwert bleibt immer gleich. D. h. der Tretwiderstand (Watt) wird der momentanen Trittfrequenz und Trainingsgeschwindigkeit angepasst. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Zielpuls nicht überschreiten.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie MODUS, um – wenn gewünscht – einen Zielwattwert oder Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

Vorgabe eines Wattwerts und Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–7):

3 **Vorgabewert für ZEIT**

mit + und – eingeben,

mit MODUS bestätigen.

6 **Vorgabewert für PULS**

mit + und – eingeben,

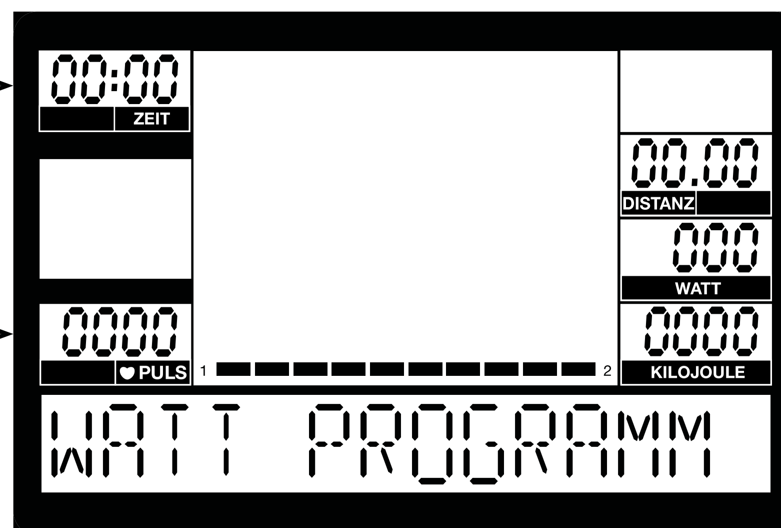
mit MODUS bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

7 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

→ **Der Tretwiderstand kann**

mit + und – während des Trainings in 5-Watt-Schritten reguliert werden.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

Bitte beachten Sie, dass sich die Balken im Wattprogram nicht dem Widerstand anpassen, d. h. die angewälte Tretleistung/Watt wird im Wattfeld angezeigt.

2 **Vorgabewert für WATT (Tretwiderstand)**

mit + und – eingeben,

mit MODUS bestätigen.

4 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit + und – eingeben,

mit MODUS bestätigen.

5 **Vorgabewert für KILOJOULE**

mit + und – eingeben,

mit MODUS bestätigen.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

5.2.6. Zielpuls-Programm



Programmbeschreibung:

Dieses Programm funktioniert nur mit einem Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten). In diesem Modus können Sie so trainieren, dass sich der Tretwiderstand der festgelegten Zielherzfrequenz automatisch anpasst. Wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz unterhalb der von Ihnen eingestellten Zielherzfrequenz liegt, wird der Tretwiderstand alle 10 Sekunden um eine Stufe bis maximal zur Stufe 16 erhöht. Liegt Ihre aktuelle Herzfrequenz über der voreingestellten Zielherzfrequenz-Vorgabe, wird der Tretwiderstand alle 10 Sekunden um eine bis maximal zur Stufe 1 gesenkt.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie MODUS, um – wenn gewünscht – Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

Vorgabe eines Zielpulswertes (Zielherzfrequenz) und Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–6):

2 **Vorgabewert für ZEIT**

mit + und – eingeben,

mit MODUS bestätigen.

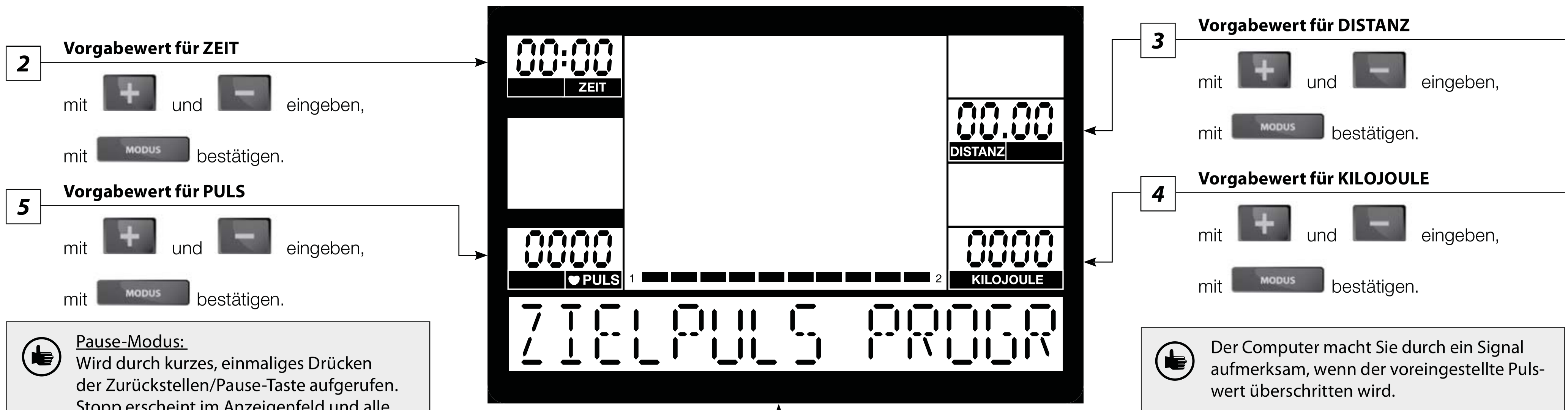
5 **Vorgabewert für PULS**

mit + und – eingeben,

mit MODUS bestätigen.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

3 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit + und – eingeben,

mit MODUS bestätigen.

4 **Vorgabewert für KILOJOULE**

mit + und – eingeben,

mit MODUS bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

6 **Treten Sie in die Pedale,**
um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

5.2.7. Test-Programm

Programmbeschreibung:
Dieses Programm dauert zwölf Minuten und hat das Ziel, den aktuellen Fitnesszustand des Trainierenden zu ermitteln. Der Benutzer muss vor Testbeginn einen konstanten Tretwiderstand (Watt) vorgegeben, welcher während des Progammablaufes nicht geändert werden kann. Es ist wichtig, dass während des Tests der Puls gemessen wird und der max. Pulswert (max. Herzfrequenz) nicht überschritten wird, da sonst kein korrektes Ergebnis ermittelt werden kann.

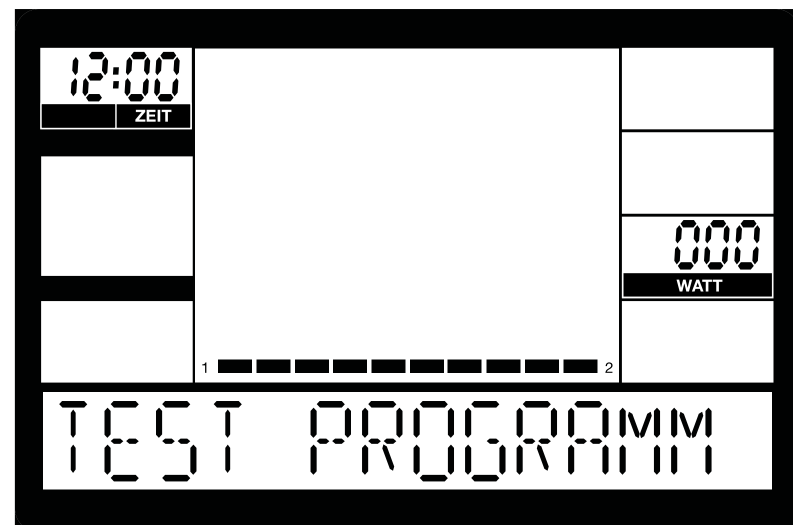
TEST PROGRAMM

WICHTIG:

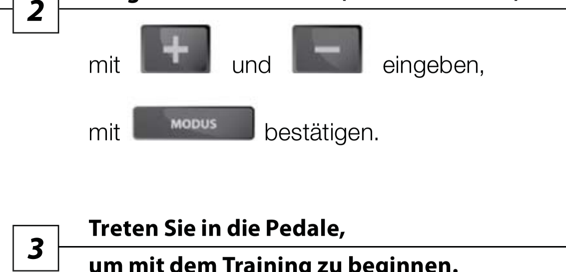
→ Nach zwölf Minuten Training zeigt und speichert der Computer folgende Werte der absolvierten Test-Einheit: Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegte Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch, Durchschnittspuls.
→ Vor dem Start der nächsten Test-Einheit werden oben genannte Werte angezeigt.
→ Ziel des Test-Programmes ist es, dem/der Trainierenden die Möglichkeit zu bieten, unterschiedliche Trainingseinheiten unter gleichen Feldbedingungen (Wattvorgabe) zu absolvieren und Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegte Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch, verwendete Wattstufe, Durchschnittspuls von verschiedenen Trainingstagen miteinander zu vergleichen.
→ Es können nur Trainingseinheiten mit gleichem voreingestellten Tretwiderstand (WATT) verglichen werden.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie MODUS, um – wenn gewünscht – einen Zielwattwert für das 12-Minuten-Training vorzugeben.**

Vorgabe eines WATT-Werts (Schritt 2–3):



2 **Vorgabewert für WATT (Tretwiderstand)**



mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

3 **Treten Sie in die Pedale,**
um mit dem Training zu beginnen.

Wird mit dem Treten begonnen, greift der Computer auf den während der letzten Trainingseinheit in diesem Programm voreingestellten Wattwert zurück.



Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.



Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.



5.2.8. BMR-, BMI-, Fett-Messprogramm

BMR-, FETT-, BMI-MESSUNG

Programmbeschreibung:
Dieses Programm dient zur Ermittlung Ihrer persönlichen BMR-, BMI- und Körperfett-Werte.

1 **Drücken Sie MODUS, um Ihre persönlichen, benutzerdefinierten Werte für die BMI-, BMR-, Körperfettberechnung festzulegen.**

2 **Vorgabewert für ALTER**

mit + und – eingeben,

mit MODUS bestätigen.

3 **Vorgabewert für GESCHLECHT**

mit + und – eingeben,

mit MODUS bestätigen.

4 **Vorgabewert für KÖRPERGEWICHT in kg**

mit + und – eingeben,

mit MODUS bestätigen.

5 **Vorgabewert für KÖRPERGRÖSSE in cm**

mit + und – eingeben,

mit MODUS bestätigen.

BMI FETT% ♀ ♂
000.0
CM KG ALTER
BMI BMR FETT M

Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

6 **MESSVORGANG**

mit MODUS starten.

Wichtig ist, dass während des gesamten Messvorganges beide Handpuls-Sensoren umfasst werden!

7 **MESSERGEBNIS**

Nach ca. 5–10 Sekunden werden folgende Werte auf der LCD-Anzeige angezeigt:

→ Körperfett und BMI werden abwechselnd im Anzeigefeld links mittig angezeigt.
→ BMR-Messergebnis wird im Pulsfeld links unten angezeigt.
→ „Err" signalisiert, dass während der Messung ein Fehler aufgetreten ist. In diesem Fall ist die Messung zu wiederholen.



5.2.8.1. Körperfett-Messergebnis

Folgende Tabelle soll Ihnen helfen, Ihren Fettwert einzuordnen. Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt, und dieser Wert von seinem tatsächlichen Wert abweichen kann. Für eine genaue Messung Ihres Körperfettgehalts kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt:

GESCHLECHT / FETT %	WENIG	GUT	NORMAL	ZU HOCH
männlich	< 13 %	13 % – 25,8 %	26 % – 30 %	> 30 %
weiblich	< 23 %	23 % – 35,8 %	36 % – 40 %	> 40 %

5.2.8.2. BMI-Messergebnis (Body-Mass-Index)

Begriffserklärung:

Der BMI dient als Bewertungsmaßstab zur Beurteilung des Körpergewichtes.

Berechnung (Harris-Benedict-Formel):

BMI = Körpergewicht : (Körpergröße in m)^2.

Folgende Tabellen sollen Ihnen helfen, Ihren BMI-Wert einzuordnen.
Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt.

ALTERSGRUPPE	NORMALER BMI
19 – 24 Jahre	19 – 24
25 – 34 Jahre	20 – 25
35 – 44 Jahre	21 – 26
45 – 54 Jahre	22 – 27
55 – 64 Jahre	23 – 28
> 64 Jahre	24 – 29

Abgemagert	= < 15	BMI
Untergewicht	= < 17,5	BMI
Grenzbereich	= < 19	BMI
Normal	= 19 – 24	BMI
Übergewicht	= 25 – 29	BMI
Fettleibig	= 30 – 39	BMI
Krankhaft fettleibig	= 40 +	BMI

5.2.8.3. BMR-Messergebnis (Basal Metabolic Rate)

Begriffserklärung:

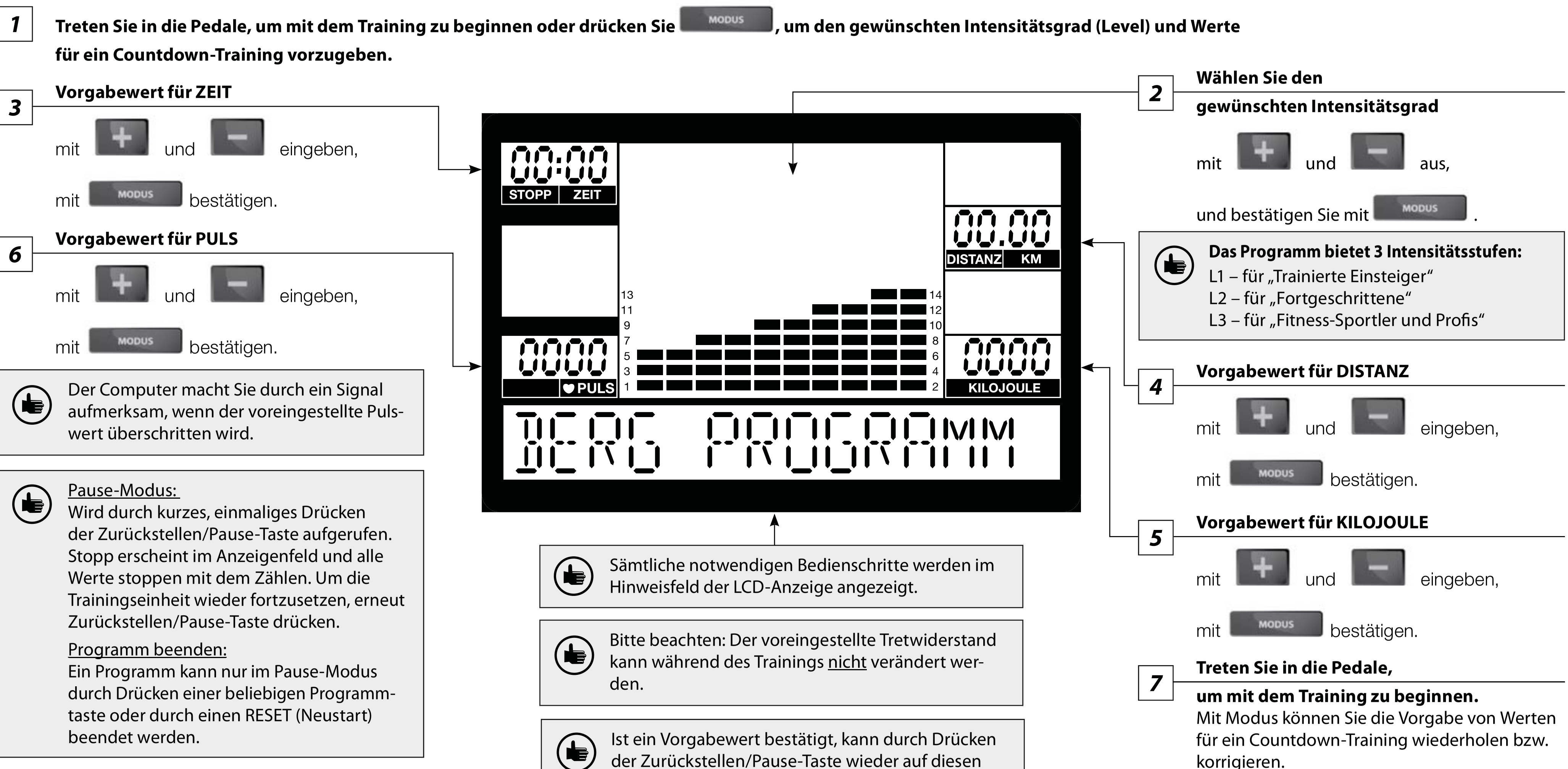
BMR ist der Energiebedarf zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen, gemessen in Ruhe, liegend, bei 20 Grad C, 12 Std. nach Nahrungsaufnahme.

Multiplizieren Sie das BMR-Messergebnis des Computers mit Ihrem Aktivitätsgrad.
Das Ergebnis ist der Energiefaktor Ihres Körpers in kJ (Kilojoule).

AKTIVITÄTSGRAD	AKTIVITÄTSFAKTOR
sehr leicht	BMR x 1,2 (z. B. wenig oder kein Training, sitzende Tätigkeit)
normale Aktivität	BMR x 1,3
mäßig aktiv	BMR x 1,4 (z. B. leichtes Training/Sport, 3–4 Std./Woche)
aktiv	BMR x 1,6 (z. B. viel Training/Sport, 4–5 Std./Woche)
stark aktiv	BMR x 1,9 (hartes Training/Sport & körperliche Arbeit)

5.2.9. Berg-Programm

Programmbeschreibung:
Dieses vorprogrammierte Berg-Programm zeichnet sich durch seine gleichmäßig ansteigende Belastung, wie bei einer Bergfahrt, aus und sollte wegen seiner Intensität erst nach 2–3 Wochen Training verwendet werden.



1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie [MODUS], um den gewünschten Intensitätsgrad (Level) und Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

2 **Wählen Sie den gewünschten Intensitätsgrad**

mit [+] und [–] aus,

und bestätigen Sie mit [MODUS].

Das Programm bietet 3 Intensitätsstufen:
L1 – für „Trainierte Einsteiger“
L2 – für „Fortgeschrittene“
L3 – für „Fitness-Sportler und Profis“

3 **Vorgabewert für ZEIT**

mit [+] und [–] eingeben,

mit [MODUS] bestätigen.

4 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit [+] und [–] eingeben,

mit [MODUS] bestätigen.

5 **Vorgabewert für KILOJOULE**

mit [+] und [–] eingeben,

mit [MODUS] bestätigen.

6 **Vorgabewert für PULS**

mit [+] und [–] eingeben,

mit [MODUS] bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

7 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

Bitte beachten: Der voreingestellte Tretwiderstand kann während des Trainings nicht verändert werden.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

Consignes de sécurité / Emballage / Élimination

IMPORTANT !
→ Avant la mise en service de l'appareil, veuillez vous familiariser avec toutes les notices d'assemblage, d'utilisation, d'ordinateur et d'entraînement ainsi que les consignes de sécurité imprimées dans cette notice.
→ Les consignes de sécurité doivent être strictement suivies.
→ La notice devra être conservée dans un lieu sûr.
→ En cas de transmission de l'appareil, il faut joindre la notice d'assemblage, d'utilisation, de l'ordinateur et les instructions d'entraînement.

Consignes de sécurité

Le secteur d'utilisation de cet appareil d'entraînement est le domicile privé. L'appareil répond aux exigences DIN EN 957-1/6, catégorie HA et est contrôlé GS. L'appareil a été contrôlé selon cette norme, pour un poids corporel de 150 kg en charge permanente. La désignation CE se réfère à la compatibilité électromagnétique (Directive européenne 89/336/CEE et EN 55081-1). En cas d'utilisation non appropriée de cet appareil (p. ex. entraînement exagéré, mouvements par à-coups sans échauffement préalable, réglages erronés etc..) les risques pour la santé ne sont pas exclus! Avant de commencer l'entraînement, il faut effectuer un contrôle de fitness général chez votre médecin et contrôler éventuellement s'il existe des problèmes cardiaques, de circulation sanguine ou orthopédiques.

ATTENTION:
→ Cet appareil est un appareil d'entraînement indépendant de la vitesse de rotation de la catégorie HA.
→ Le système de freinage est indépendant de la vitesse.
→ Ne jamais arrêter l'appareil de manière abrupte, mais laissez-le s'arrêter lentement.
→ Votre ordinateur s'arrête automatiquement lorsque les pédales ne sont plus actionnées.
→ La résistance de pédalage peut être régulée avec les touches (+/-) de l'ordinateur.
→ La résistance de pédalage (charge) est indiquée en Watt sur l'écran de l'ordinateur.

→ Un entraînement erroné ou exagéré peut mettre votre santé en danger.
→ La notice de montage d'utilisation et d'entraînement sert aussi pour commander des pièces de rechange.
→ Veillez à ce qu'aucun dispositif de réglage ne vous gêne avant de commencer l'entraînement.

Cet appareil d'entraînement ne convient pas aux personnes devant utiliser un pacemaker ou d'autres implants médicaux!

→ Placez le Crosstrainer sur une surface ferme et plate. Il faut garantir une tenue ferme et sûre.
→ Ne montez sur aucune autre partie de l'appareil que sur les surfaces praticables..
→ Il est de la responsabilité du propriétaire d'informer suffisamment toutes les autres personnes utilisant l'appareil sur les éventuels risques.
→ L'appareil est exclusivement conçu pour une utilisation à domicile et ne pourra être utilisé que dans des locaux fermés (pas à l'extérieur).
→ Les enfants ne pourront s'entraîner sur l'appareil que s'ils ont un développement mental et corporel correspondant. Il faut leur indiquer la bonne utilisation de l'appareil.
→ Ne convient pas aux personnes ayant un handicap corporel ou mental.
→ Les appareils d'entraînement ne sont en aucun cas des jeux. Tenir éloignés de l'appareil les enfants non surveillés!
→ Utilisez un tapis de sol sur lequel vous placerez l'appareil pour ne pas endommager le sol.
→ Ne transportez jamais l'appareil seul dans des pentes ou en présence d'autres obstacles.
→ Ne fermez en aucun cas les yeux pendant l'utilisation.
→ Si vous voulez démonter l'appareil, procédez dans l'ordre inverse de l'assemblage décrit dans la notice. En cas d'imprécisions, veuillez d'abord interroger notre équipe de service.
→ Utiliser l'appareil uniquement comme ceci est décrit dans la notice.
→ Il faut s'assurer que les enfants sans surveillance sont tenus éloignés de l'appareil d'entraînement.

Alimentation électrique



→ Avant de brancher la prise du bloc d'alimentation dans la prise électrique, il faut comparer la tension de secteur indiquée sur le bloc et la tension locale du secteur. Si les valeurs ne correspondent pas, veuillez vous adresser à notre équipe de service. Pour une coupure complète, il faut débrancher la prise. Pour cette raison, l'appareil ne pourra être branché que sur une prise électrique facile d'accès.

Bouteille



→ En raison du bouchon détachable, veuillez ne pas laisser la bouteille à portée de main des petits enfants et des bébés (risque d'étouffement !)
→ Veuillez tenir compte du fait que l'embout de la bouteille s'enlève pour le nettoyer. Pour cette raison, il se détache à partir d'une certaine force de traction.

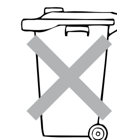
Emballage

Matériaux écologiques récyclables:
→ Emballage extérieur en carton
→ Pièces moulées en mousse de polystyrène (PS) sans CFC
→ Film et sachet en polyéthylène (PE)
→ Bandes de cerclage en polypropylène (PP)
→ Les sachets en plastique de l'emballage ne doivent pas tomber entre les mains des enfants.

Élimination

Pour l'élimination de l'emballage, veuillez procéder de manière écologique, conformément aux consignes locales!

Élimination de l'appareil usager : lors de l'élimination de l'appareil, veuillez respecter les consignes locales. En Allemagne, cet appareil tombe sous le coup de l'ordonnance des déchets électroniques et doit être déposé dans une collecte communale à l'intérieur de l'Allemagne. Cette élimination est gratuite.





1. Explication des valeurs affichées

1 TEMPS/STOP

Dans cette zone, selon l'état d'affichage, est décompté et affiché le temps d'entraînement passé de 00:00 à maximum 99:59 (minutes:secondes) ou bien s'affiche le mot STOPP pour signaler le mode de pause.

2 Zone d'affichage

Selon l'état d'affichage, indique le BMI, la graisse dans le corps, le sexe, l'âge, la taille du corps ou le poids. Durant l'unité d'entraînement, cette zone n'est pas active.

3 Pouls/BMR

Selon l'état d'affichage, indique la fréquence du pouls mesuré durant l'entraînement (fréquence cardiaque) d'au moins 40 à 200 battements maximum ou bien le résultat après la mesure du BMR, GRAISSE CORPORELLE, BMI.

→ Dans le chapitre « Mesure du pouls/de la fréquence cardiaque » vous trouverez plus d'informations et de conseils sur le thème de la mesure du pouls.

→ Si le résultat de la mesure du BMR est au-dessus de 9999 kJ alors, dans la zone de remarques, s'affiche „PLUS DE 10000“. Afin d'obtenir le véritable résultat de la mesure du BMR, il faut ajouter 10000 à la valeur affichée dans la zone d'affichage „BMR“.

4 km/h – ↻ tours par minute

Dans cette zone s'affichent toutes les 3 secondes par alternance la vitesse actuelle de 0 à 99,9 km/h et la fréquence de pédalage (tours par minute) de 0 à 999.

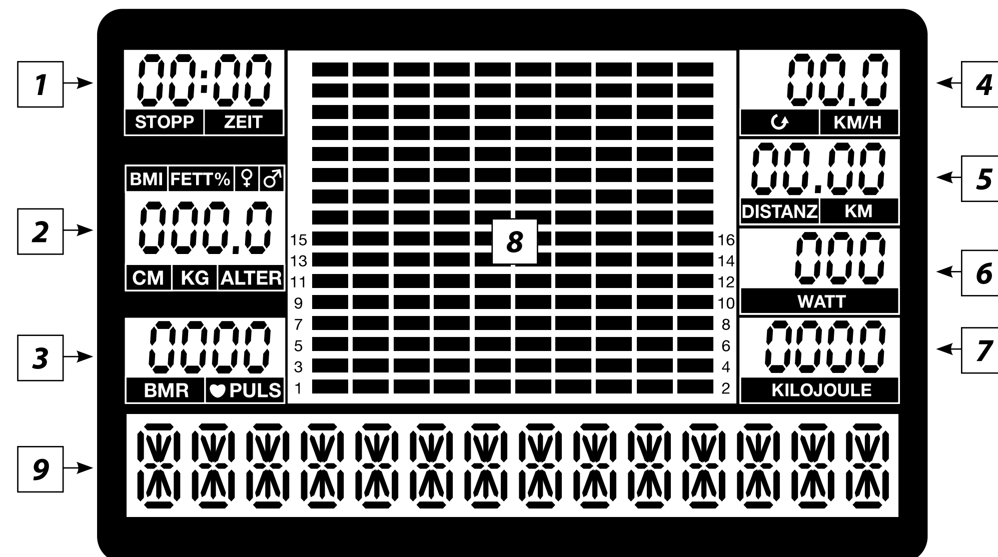
5 DISTANCE

Dans cette zone est décompté et affiché le trajet parcouru en km de 0,0 à 99,9 km.

6 WATT

Indique la résistance de pédalage actuelle de 0 à 999 Watts.

→ Watt peut exclusivement être réglé dans le „PROGRAMME WATT“ dépendant du nombre de tours par paliers de 5, jusqu'à maximum 400 Watts.



7 KILOJOULE

Dans cette zone est affichée et décomptée l'énergie dépensée en Kilojoule de 0 à maximum 9999 Kilojoule.

→ Les valeurs en Kilojoule sont des valeurs indicatives sans précision médicale.

→ Détermination des Kilojoule : la puissance actuelle de freinage de l'appareil est multipliée par un facteur 4 en raison du rendement humain de 25%.

Il en résulte l'énergie dépensée par celui qui s'entraîne.

→ Pour certains appareils de remise en forme, la dépense d'énergie est indiquée en calories.

Conversion:
1 Kilocalorie (kcal) = 4,185 Kilojoule (kJ)
1 Kilojoule (kJ) = 0,239 Kilocalorie (kcal)

La consommation en kilojoule est déterminée selon la formule suivante:

$$KJ = \frac{\text{puissance x temps x 8}}{1000}$$

Attention:
Puissance = puissance momentanée en Watt, temps = secondes.
Le facteur huit résulte d'une rentabilité supposée de l'être humain d'environ 12,5% en s'entraînant avec le crosstrainer.

Valeurs affichées



8 Niveaux de résistance de pédalage (1 à 16)

Chacune des 16 cases carrées des 10 barres représente 2 des 16 niveaux de résistance. Si, dans un programme, un certain temps d'entraînement est programmé, il en résulte : durée d'entraînement de chaque barre = temps d'entraînement programmé : 10 (nombre de barres).

9 Zone de remarques (Fonction d'aide – Guidage menu)

Dans cette zone de textes sont affichées les aides les plus importantes sur les étapes de manipulation par l'utilisateur:

Les textes affichés les plus importants

- → NOM DU PROGRAMME
- → APPUYER MODE
- → SÉLECTIONNER TEMPS
- → SÉLECTIONNER DISTANCE
- → SÉLECTIONNER POULS
- → COMMENCER À PÉDALER
- → SÉLECTIONNER ÂGE
- → SÉLECTIONNER SEXE
- → SÉLECTIONNER POIDS
- → SÉLECTIONNER TAILLE
- → PLUS DE 1000
- → SÉLECITONNER KILOJOULE
- → ENSERRER CAPTEURS
- → SÉLECTIONNER NIVEAU WATT

→ SÉLECTIONNER signifie programmer une valeur avec les touches + et –. /

1.10. Récapitulatif des valeurs affichées:

		Unité	Valeur minimum	Valeur maximum	Compteur Unité de pas	RÉGLAGE PRÉALABLE + COMPTE À REBOURS		
						Réglage préalable minimum	Réglage préalable maximum	Unité de pas / compteà rebours
1	**Temps**	Minutes: secondes	0:00	99:59	1 seconde	10:00	99:00	1 seconde
3	**Temps**	Battements de cœur par minute	40	220	1 battement	40	220	1 battement
4	**Tours**	Tours par minute	0	299 (999)	1 tour	–	–	–
4	**km/h**	Vitesse en km/h	0	99	1 km/h	–	–	–
5	**distance**	km	0:00	99,99	0,01 km	0	99,90	0,1 km
6	**Watt**	Puissance en Watt	0	999	1 Watt	25	400	5 Watt
7	**Kilojoule**	kJ	0	9999	En fonction de la charge	5	9995	Enfonction de la charge
2	**Graisse du corps**	% de Graisse	5	50	–	–	–	–
2	**Âge**	Années	–	–	–	10	99	1 anné
2	**Poids du corps**	kg	–	–	–	20	150	1 kg
2	**Taille du corps**	cm	–	–	–	130	200	1 cm
2	**BMI**	BMI	0,00	99,99	–	–	–	–
3	**BMR**	kJ	0	19999	–	–	–	–

2. Explication du clavier

2.1. Touche de mode

MODUS

→ La touche + et – permet de confirmer les valeurs programmées (p. ex. âge, temps, pouls ciblé). La zone de remarques de l'affichage LCD attire votre attention sur le fait que la touche MODE est actionnée.

2.2. Touche Rétablir/pause

ZURÜCKSTELLEN/PAUSE

→ En appuyant une fois un court instant, les valeurs peuvent être rétablies.

→ MODE PAUSE :
Appuyer une fois un court instant durant l'entraînement. Stopp signale le mode Pause et le temps s'arrête. Ce n'est qu'en appuyant de nouveau sur la touche RÉTABLIR/PAUSE que l'on peut achever le mode Pause.

→ RESET (Redémarrage) :
Si la touche est appuyée durant plus de 3 secondes, l'ordinateur redémarre.

2.3. Touche Moins



→ Il est possible de faire un choix ou de programmer des valeurs (p. ex. l'âge, le temps, le pouls ciblé) qui doivent être confirmées avec la touche MODE.

→ Si la touche est appuyée un long moment, la valeur saisie diminue automatiquement.

→ Durant l'entraînement, il est possible de réduire la résistance de pédalage.

Pas possible pour le programme montagne, intervalles, pouls ciblé, Watt et test !

2.4. Touche Plus



→ Il est possible de faire un choix ou de programmer des valeurs (p. ex. âge, temps, pouls ciblé) qui doivent être confirmées avec la touche MODE.

→ Si la touche est appuyée un long moment, la valeur saisie augmente automatiquement.

→ Durant l'entraînement, il est possible d'augmenter la résistance de pédalage.



Pas possible pour le programme montagne, intervalles, pouls ciblé, Watt et test!

2.5. Touches de programme

→ Après le démarrage de l'ordinateur en appuyant la touche de programme, le programme souhaité est appelé.



La zone de remarques de l'affichage LCD attire votre attention lorsque lorsqu'il est nécessaire d'actionner une touche de programme.


SCHNELLSTART


MANUELLES PROGRAMM


BERG PROGRAMM


INDIVIDUAL PROGRAMM


INTERVALL PROGRAMM



WATT PROGRAMM


ZIELPULS PROGRAMM



TEST PROGRAMM


BMR-, FETT-, BMI-MESSUNG



2.6. Mesure de récupération du pouls / Note de forme

ERHOLUNGS-MESSUNG

1. A la fin de l'entraînement, appuyez sur la touche MESURE RÉCUPÉRATION et maintenez les capteurs de pouls enserrés ou placez une ceinture de poitrine courante.

2. L'ordinateur arrête tous les affichages sauf le temps et le pouls. Le temps est compté à rebours de 00:60 à 00:00. Lorsque 00:00 est atteint, apparaît la note de forme calculée par l'ordinateur.

3. La note de forme est calculée de la manière suivante. L'ordinateur compare le pouls maximum dans les 20 premières secondes de mesure avec le pouls minimum des 40 dernières secondes de mesure.

En fonction de la différence, une note de forme est donnée de F1 à F6 (F1 = très bonne récupération du pouls; F6 = mauvaise récupération du pouls).

4. Après l'affichage des résultats de mesure, vous retournez au menu principal en appuyant de nouveau sur la touche »MESURE RÉCUPÉRATION«.



Attention, ce programme compare exclusivement le pouls minimum et maximum dans l'espace d'une minute de mesure. C'est-à-dire, par exemple, si l'entraînement est fait avec moins d'intensité et que l'on effectue la mesure de récupération du pouls, alors la différence entre le pouls minimum et le pouls maximum est plus faible qu'après un entraînement avec une forte intensité. C'est-à-dire que la note de forme est d'autant plus »mauvaise«.

POUR CETTE RAISON, IL NE FAUT COMPARER ENTRE ELLES QUE DES VALEURS DE RÉCUPÉRATION PROVENANT D'UNITÉS D'ENTRAÎNEMENT AYANT LA MÊME DURÉE ET LA MÊME INTENSITÉ.

3. *Mesure du pouls et de la fréquence cardiaque*

Avant la mise en service :

1. Mesure du pouls au poignet : sur le guidon se trouvent les deux capteurs MEGA de pouls. Veillez à ce que les deux paumes de la main appuient toujours uniformément sur les capteurs de pouls. Dès qu'une prise de pouls se fait, un petit cœur clignote sur l'écran, à côté de l'affichage PULS. La mesure du pouls du poignet sert uniquement d'indication, du fait qu'il peut y avoir des variations par rapport au pouls réel en raison du mouvement, du frottement, de la sueur etc. Chez certaines personnes, la modification de la résistance de la peau en fonction du pouls est tellement faible que le résultat ne peut pas être utilisé pour une mesure précise du pouls. Dans ce cas, nous recommandons d'utiliser une mesure du pouls cardiaque.
2. Mesure du pouls cardiaque : dans le commerce, on trouve des pulsomètres cardiaques se composant d'une ceinture de poitrine et d'une montre bracelet. L'ordinateur est équipé d'un récepteur (sans émetteur) pour les pulsomètres cardiaques courants. Si vous détenez un tel appareil (p. ex. de chez Crane Sports), vous pouvez lire sur l'écran les impulsions émises par votre émetteur (ceinture de poitrine).

Si les deux procédés de mesure du pouls sont employés (vous portez une ceinture de poitrine et vous posez aussi les mains sur les capteurs de pouls du poignet), alors c'est le pulsomètre cardiaque qui a la priorité.



ATTENTION : Les deux types de mesure du pouls ne conviennent pas à des applications médicales!



ATTENTION:

→ **Les deux types de mesure du pouls ne conviennent pas à un usage médical!**

→ Si le programme de pouls ciblé est utilisé, afin d'avoir une commande précise de l'intensité d'effort, il faut que la prise de pouls se fasse par une ceinture de thorax courante à 5-kHz (p. ex. modèle T31 de Polar).

→ Nous déconseillons une utilisation de la mesure du pouls de main pour piloter le programme pouls ciblé en raison des arguments sur la précision de mesure indiqués dans ce chapitre.

→ N'oubliez pas que lors de l'utilisation de la mesure du pouls cardiaque, la transmission de la fréquence cardiaque peut être influencée par des facteurs externes comme, par exemple, une conduite de courant fort ou un téléphone portable.

4. Alimentation électrique et mise en service

Avant la mise en service :

→ Veuillez vous familiariser avec les points „Consignes de sécurité et d'entraînement » de la notice imprimée de montage, d'utilisation et d'entraînement.

→ Les consignes de sécurité doivent être suivies à la lettre.

→ Tenez éloignés tous liquides de l'ordinateur et de l'écran LCD.

L'ergomètre Crosstrainer est contrôlé et certifié selon la norme DIN EN 957-1/5, classe HA. Dans le cas d'une utilisation commerciale de l'appareil, le fabricant exclut toute exigence de garantie de la part du client !

1. Étape 1:



2. Étape 2:



→ Branchez d'abord le câble électrique (104) sur le Crosstrainer et branchez ensuite la prise électrique sur lesecteur.

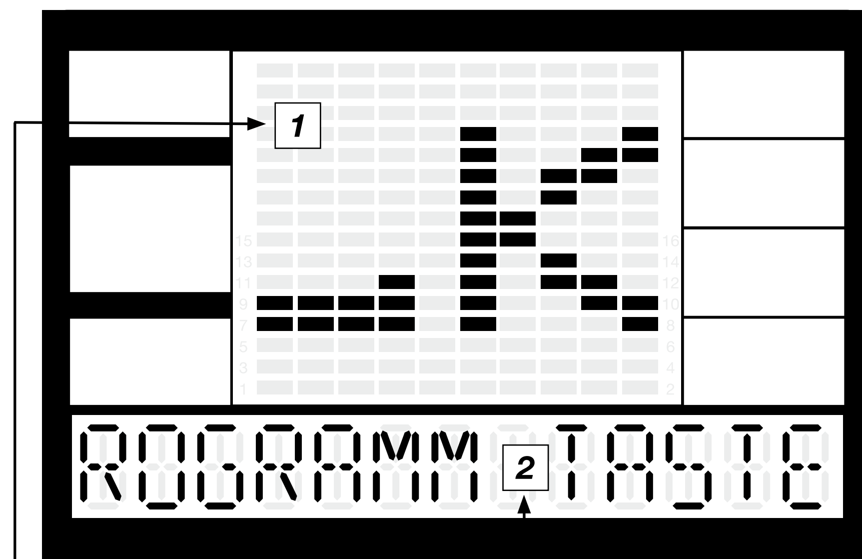




→ La prise doit être installée conformément aux consignes locales et mise à la terre.
→ Données techniques du transformateur :
Entrée/Input : 230 V~; 50 Hz; 350 mA
Sortie/Output : 26 V~ / 2500 mA
→ L'appareil ne peut fonctionner qu'avec le transformateur d'origine fourn.
→ Après chaque utilisation, débranchez l'appareil du secteur. Ce n'est que de cette manière que vous coupez complètement la consommation électrique. Débranchez toujours en tirant sur la prise et non sur le câble.

4.3. Étape 3: MODE BIENVENUE

L'ordinateur commence en MODE BIENVENUE



Texte défilant : Bienvenue

ZONE DE REMARQUES : APPUYER TOUCHE PROGRAMME en texte défilant



Si pendant plus de 4 minutes aucune touche n'est appuyée ou qu'aucune pédale n'est touchée, l'ordinateur commute en mode repos. En appuyant sur une touche ou sur une pédale, l'état de repos est terminé.

5. Sélection d’un programme et description du programme

5.1. Sélection d’un programme:

En appuyant sur la touche du programme souhaité, on peut appeler le programme d’entraînement en question.



5.2. Description du programme:

5.2.1. Programme de démarrage rapide

SCHNELLSTART

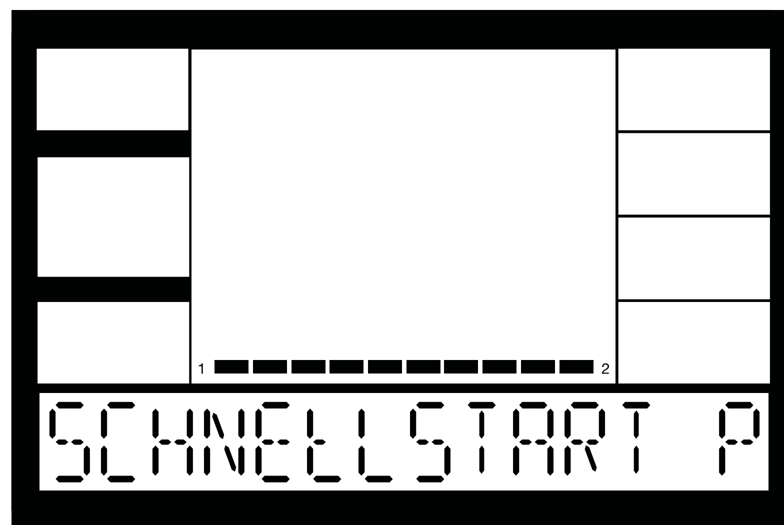
Description du programme:

En appuyant sur la touche du programme souhaité, on peut appeler le programme d’entraînement en question.

1 **Pédalez pour commencer l’entraînement.**

→ **La résistance de pédalage**

peut être régulée durant l’entraînement avec  et .





Mode pause:
Est appelé en appuyant une fois un court instant sur la touche Rétablir/Pause.
Stopp apparaît dans la zone d’affichage et le décompte de toutes les valeurs s’arrête. Pour poursuivre l’unité d’entraînement, appuyez de nouveau sur la touche Rétablir/Pause.
Achever le programme:
Un programme ne peut être achevé qu’en mode Pause en appuyant n’importe quelle touche de programme ou par un RESET (redémarrage).



5.2.2. Programme individuel



Description du programme:
Dans ce programme, on peut régler individuellement la résistance de pédalage durant l'entraînement.
Et, si ceci est souhaité – on peut régler des valeurs pour un entraînement en compte à rebours.

1 **Pédalez pour vous entraîner avec un profil d'entraînement déjà mémorisé ou appuyez sur [MODUS] pour programmer – si vous le souhaitez – une unité d'entraînement individuelle.**

Indication de valeurs pour un entraînement en compte à rebours (Étapes 2 à 6):

2 **Réglage préalable du TEMPS**

à rentrer avec [+] et [–],

et confirmer avec [MODUS].

5 **Réglage préalable du POULS**

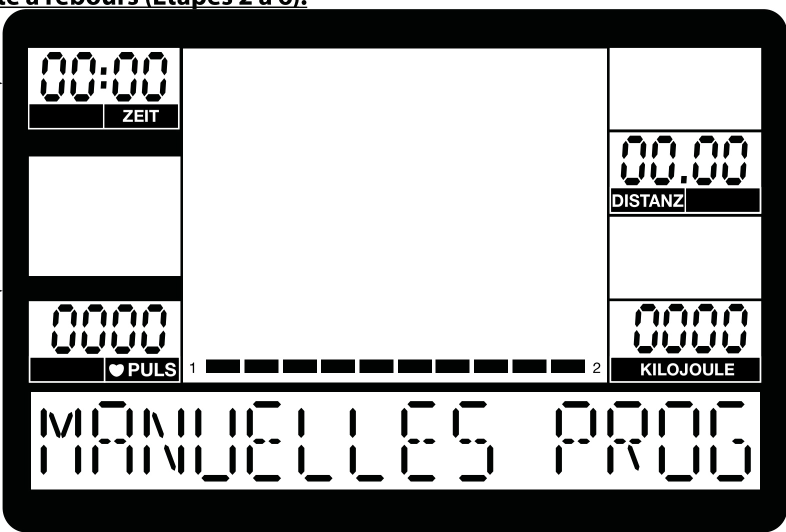
à rentrer avec [+] et [–],

et confirmer avec [MODUS].

L'ordinateur vous avertit par un signal que la valeur de pouls programmée est dépassée.

6 **Pédalez pour commencer l'entraînement.**

Avec Mode, vous pouvez répéter, respectivement corriger le réglage préalable des valeurs pour l'entraînement en compte à rebours.



Toutes les étapes de manipulation nécessaires sont affichées dans la zone de remarque de l'affichage LCD.

→ **La résistance de pédalage**

peut être régulée durant l'entraînement avec [+] et [–].

3 **Réglage préalable de la DISTANCE**

à rentrer avec [+] et [–],

et confirmer avec [MODUS].

4 **Réglage préalable des KILOJOULE**

à rentrer avec [+] et [–],

et confirmer avec [MODUS].

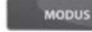
Lorsqu'une valeur de réglage préalable est confirmée, en appuyant sur la touche Rétablir/Pause, on peut revenir à la valeur de réglage préalable rentrée.

Mode pause: Est appelé en appuyant une fois un court instant sur la touche Rétablir/Pause. Stopp apparaît dans la zone d'affichage et le décompte de toutes les valeurs s'arrête. Pour poursuivre l'unité d'entraînement,
appuyez de nouveau sur la touche Rétablir/Pause.
Achever le programme: Un programme ne peut être achevé qu'en mode Pause en appuyant n'importe quelle touche de programme ou par un RESET (redémarrage).

Description du programme

5.2.3. Programme individuel

Description du programme:
Dans ce programme, on peut établir et sauvegarder un programme type d'entraînement individuel.

1 **Pédalez pour vous entraîner avec un profil d'entraînement déjà mémorisé ou appuyez sur**  **pour programmer – si vous le souhaitez – une unité d'entraînement individuelle.**

Programmation d'une unité d'entraînement (Étapes 2 à 7):

2 **Résistance pour 1ère barre**

à rentrer avec + et – ,

et confirmer avec MODUS .

Les barres 2 à 10 se programment de la même manière.

3 **Réglage préalable du TEMPS**

à rentrer avec + et – ,

et confirmer avec MODUS .

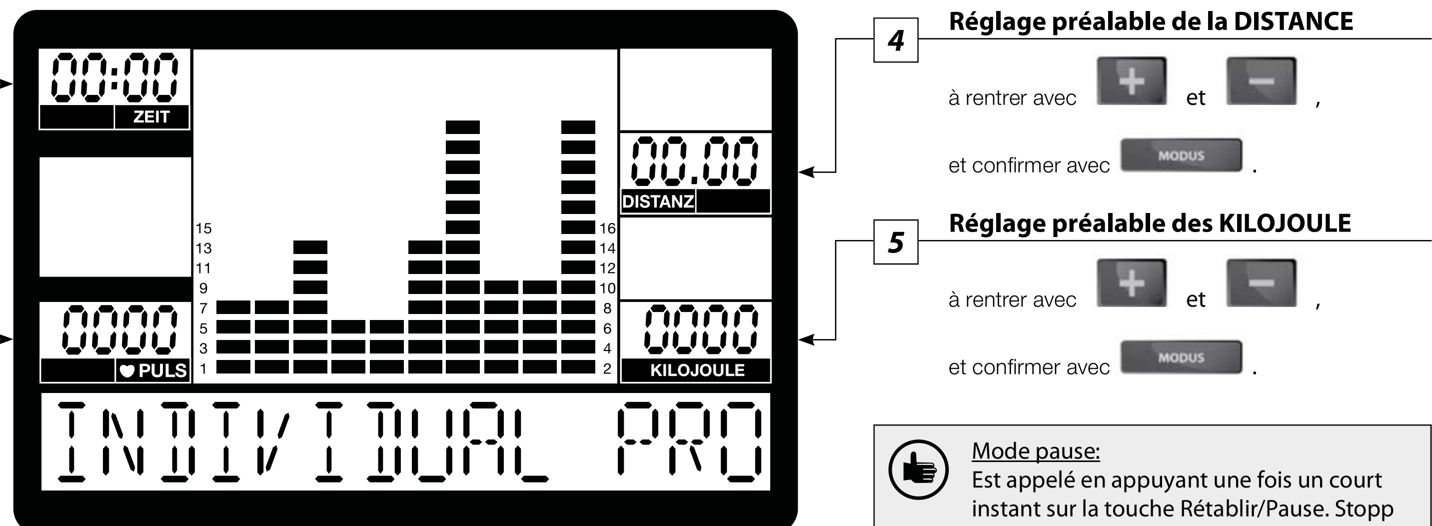
6 **Réglage préalable du POULS**

à rentrer avec + et – ,

et confirmer avec MODUS .


L'ordinateur vous avertit par un signal que la valeur de pouls programmée est dépassée.

7 **Pédalez pour commencer l'entraînement.**
Avec Mode, vous pouvez répéter, respectivement corriger le réglage préalable des valeurs pour l'entraînement en compte à rebours.




Toutes les étapes de manipulation nécessaires sont affichées dans la zone de remarque de l'affichage LCD.


Lorsqu'une valeur de réglage préalable est confirmée, en appuyant sur la touche Rétablir/Pause, on peut revenir à la valeur de réglage préalable rentrée.

4 **Réglage préalable de la DISTANCE**

à rentrer avec + et – ,

et confirmer avec MODUS .

5 **Réglage préalable des KILOJOULE**

à rentrer avec + et – ,

et confirmer avec MODUS .


Mode pause:
Est appelé en appuyant une fois un court instant sur la touche Rétablir/Pause. Stopp apparaît dans la zone d'affichage et le décompte de toutes les valeurs s'arrête. Pour poursuivre l'unité d'entraînement, appuyez de nouveau sur la touche Rétablir/Pause.
Achever le programme:
Un programme ne peut être achevé qu'en mode Pause en appuyant n'importe quelle touche de programme ou par un RESET (redémarrage).

5.2.4. Programme intervalles

INTERVALL PROGRAMM

DESCRIPTION DU PROGRAMME:

Ce programme préenregistré par intervalles se caractérise par ses phases de charge et décharge se produisant toujours à intervalles réguliers. En raison des fortes variations d'intensité, ce programme ne devrait être utilisé qu'au bout de 2 à 3 semaines d'entraînement.

1 **Pédalez pour vous entraîner avec un profil d'entraînement déjà mémorisé ou appuyez sur MODUS pour programmer – si vous le souhaitez – une unité d'entraînement individuelle.**

Réglage préalable pour un entraînement en compte à rebours (Étapes 2 à 7):

2 **Sélectionner le degré d'intensité souhaité,**

à rentrer avec + et −,

et confirmer avec MODUS.

Le programme propose 3 niveaux d'intensité:
L1 – pour „débutants entraînés"
L2 – pour „avancés"
L3 – sportifs en forme et professionnels"

3 **Réglage préalable du TEMPS**

à rentrer avec + et −,

et confirmer avec MODUS.

4 **Réglage préalable de la DISTANCE**

à rentrer avec + et −,

et confirmer avec MODUS.

5 **Réglage préalable des KILOJOULE**

à rentrer avec + et −,

et confirmer avec MODUS.

6 **Réglage préalable du POULS**

à rentrer avec + et −,

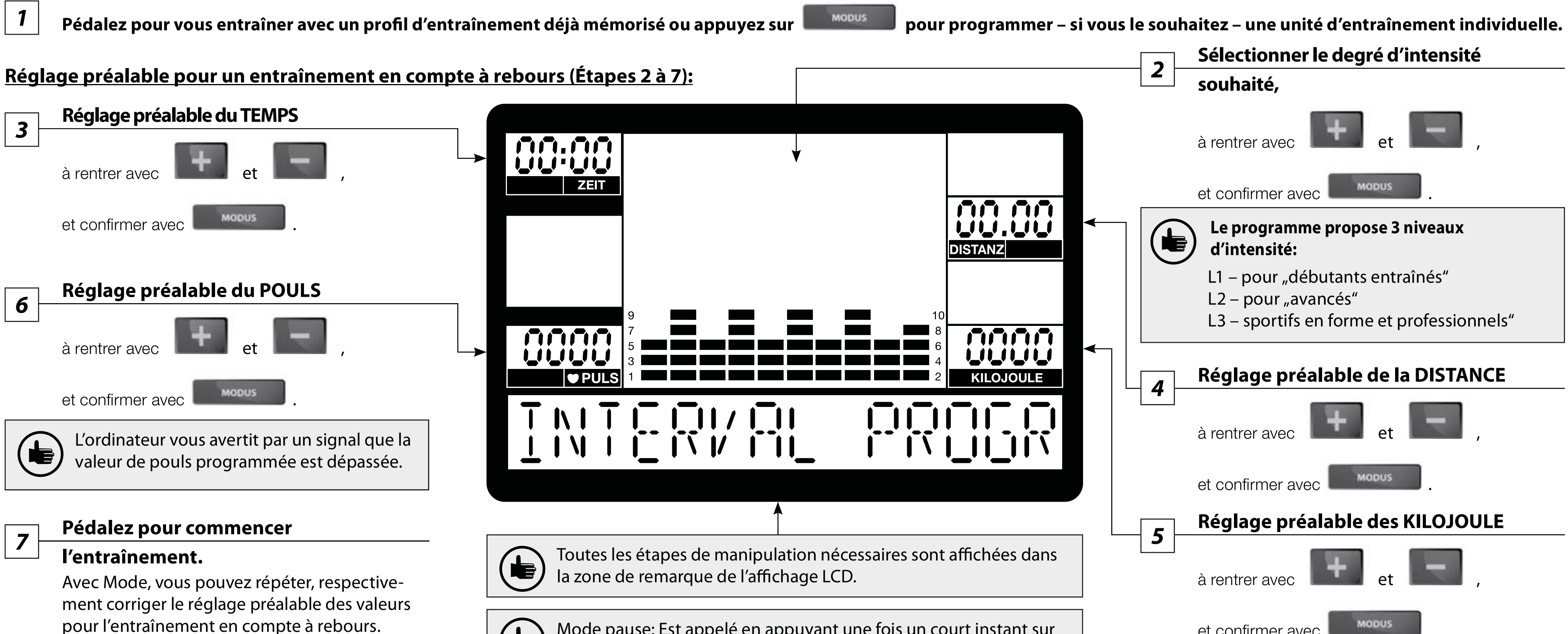
et confirmer avec MODUS.

L'ordinateur vous avertit par un signal que la valeur de pouls programmée est dépassée.

7 **Pédalez pour commencer l'entraînement.**

Avec Mode, vous pouvez répéter, respectivement corriger le réglage préalable des valeurs pour l'entraînement en compte à rebours.

À noter : la résistance de pédalage programmée ne peut pas être modifiée durant l'entraînement.



Toutes les étapes de manipulation nécessaires sont affichées dans la zone de remarque de l'affichage LCD.

Mode pause: Est appelé en appuyant une fois un court instant sur la touche Rétablir/Pause. Stopp apparaît dans la zone d'affichage et le décompte de toutes les valeurs s'arrête. Pour poursuivre l'unité d'entraînement, appuyez de nouveau sur la touche Rétablir/Pause.
Achever le programme: Un programme ne peut être achevé qu'en mode Pause en appuyant n'importe quelle touche de programme ou par un RESET (redémarrage).

Lorsqu'une valeur de réglage préalable est confirmée, en appuyant sur la touche Rétablir/Pause, on peut revenir à la valeur de réglage préalable rentrée.

Description du programme

5.2.5. Programme Watt

WATT PROGRAMM

Description du programme:

Dans ce mode, on peut réaliser un entraînement en fonction des Watts (relatif au nombre de tours). La valeur de Watt programmée reste toujours identique. C'est-à-dire que la résistance de pédalage (Watt) est ajustée toutes à la fréquence actuelle de pédalage et à la vitesse d'entraînement.

1 **Pédalez pour vous entraîner avec un profil d'entraînement déjà mémorisé ou appuyez sur MODUS pour programmer – si vous le souhaitez – une unité d'entraînement individuelle.**

Réglage préalable en Watt et réglage préalable pour un entraînement en compte à rebours (Étapes 2 à 7):

3 **Réglage préalable du TEMPS**

à rentrer avec + et –,

et confirmer avec MODUS.

6 **Réglage préalable du POULS**

à rentrer avec + et –,

et confirmer avec MODUS.

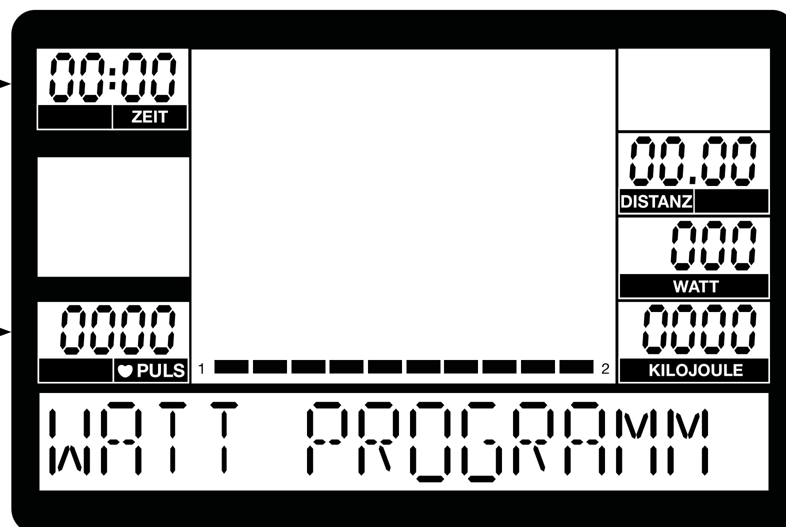
L'ordinateur vous avertit par un signal que la valeur de pouls programmée est dépassée.

7 **Pédalez pour commencer l'entraînement.**

Avec Mode, vous pouvez répéter, respectivement corriger le réglage préalable des valeurs pour l'entraînement en compte à rebours.

→ **La résistance de pédalage**

peut être régulée durant l'entraînement par paliers de 5 Watts avec + et –.





Toutes les étapes de manipulation nécessaires sont affichées dans la zone de remarque de l'affichage LCD.



Lorsqu'une valeur de réglage préalable est confirmée, en appuyant sur la touche Rétablir/Pause, on peut revenir à la valeur de réglage préalable rentrée.



Veuillez tenir compte du fait que les barres dans le programme Watt ne correspondent pas à la résistance, c'est-à-dire que la puissance de pédalage/Watt sélectionnée est affichée dans le champ Watt.

2 **Réglage préalable des WATTS (résistance de pédalage)**

à rentrer avec + et –,

et confirmer avec MODUS.

4 **Réglage préalable de la DISTANCE**

à rentrer avec + et –,

et confirmer avec MODUS.

5 **Réglage préalable des KILOJOULE**

à rentrer avec + et –,

et confirmer avec MODUS.



<u>Mode pause:</u>
Est appelé en appuyant une fois un court instant sur la touche Rétablir/Pause. Stopp apparaît dans la zone d'affichage et le décompte de toutes les valeurs s'arrête. Pour poursuivre l'unité d'entraînement, appuyez de nouveau sur la touche Rétablir/Pause.
<u>Achever le programme:</u>
Un programme ne peut être achevé qu'en mode Pause en appuyant n'importe quelle touche de programme ou par un RESET (redémarrage).



5.2.6. Programme pouls ciblé



Description du programme:

Ce programme ne fonctionne qu'avec une ceinture de poitrine (non fournie). Dans ce mode, vous pouvez vous entraîner de telle manière que la résistance de pédalage s'adapte automatiquement à la fréquence cardiaque programmée. Si votre fréquence cardiaque est en dessous de la fréquence cardiaque programmée, alors la résistance de pédalage augmente toutes les 10 secondes d'un niveau, jusqu'au niveau 16 au maximum. Si votre fréquence cardiaque actuelle est supérieure à la fréquence cardiaque programmée, alors la résistance de pédalage diminue toutes les 10 secondes pour descendre au maximum jusqu'au niveau 1.

1 **Pédalez pour vous entraîner avec un profil d'entraînement déjà mémorisé ou appuyez sur MODUS pour programmer – si vous le souhaitez – une unité d'entraînement individuelle.**

Si vous commencez en pédalant, alors l'ordinateur va rechercher la valeur de pouls ciblée programmée durant la dernière unité d'entraînement de ce programme.

Indication d'une valeur de pouls ciblée (fréquence cardiaque ciblée) et réglage préalable pour un entraînement en compte à rebours (Étapes 2 à 6):

2 **Réglage préalable du TEMPS**

à rentrer avec + et – ,

et confirmer avec MODUS .

5 **Réglage préalable du POULS**

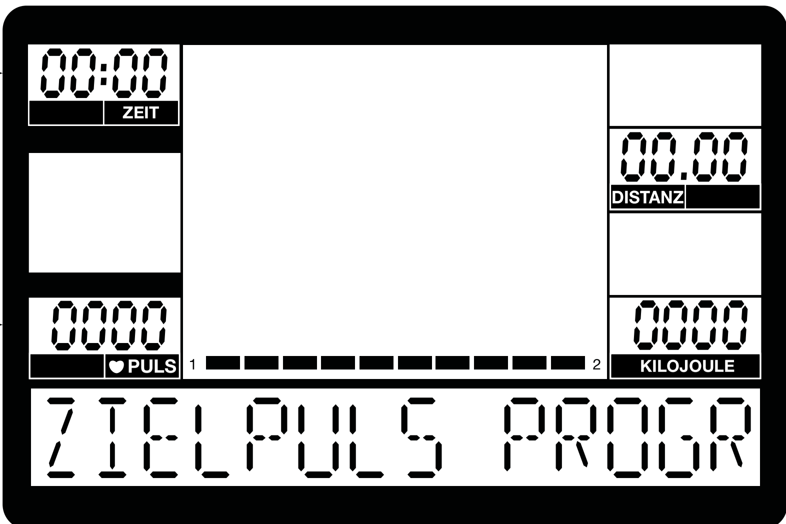
à rentrer avec + et – ,

et confirmer avec MODUS .

L'ordinateur vous avertit par un signal que la valeur de pouls programmée est dépassée.

6 **Pédalez pour commencer l'entraînement.**

Avec Mode, vous pouvez répéter, respectivement corriger le réglage préalable des valeurs pour l'entraînement en compte à rebours.



Toutes les étapes de manipulation nécessaires sont affichées dans la zone de remarque de l'affichage LCD.

3 **Réglage préalable de la DISTANCE**

à rentrer avec + et – ,

et confirmer avec MODUS .

4 **Réglage préalable des KILOJOULE**

à rentrer avec + et – ,

et confirmer avec MODUS .

Lorsqu'une valeur de réglage préalable est confirmée, en appuyant sur la touche Rétablir/Pause, on peut revenir à la valeur de réglage préalable rentrée.

Mode pause:
Est appelé en appuyant une fois un court instant sur la touche Rétablir/Pause. Stopp apparaît dans la zone d'affichage et le décompte de toutes les valeurs s'arrête. Pour poursuivre l'unité d'entraînement, appuyez de nouveau sur la touche Rétablir/Pause.
Achever le programme:
Un programme ne peut être achevé qu'en mode Pause en appuyant n'importe quelle touche de programme ou par un RESET (redémarrage).

→ Si le programme de pouls ciblé est utilisé, afin d'avoir une commande précise de l'intensité d'effort, il faut que la prise de pouls se fasse par une ceinture de thorax courante à 5-kHz (p. ex. modèle T31 de Polar).
→ Nous déconseillons une utilisation de la mesure du pouls de main pour piloter le programme pouls ciblé en raison des arguments sur la précision de mesure indiqués dans le chapitre « Mesure du pouls/fréquence cardiaque ».

5.2.7. Programme test

TEST PROGRAMM

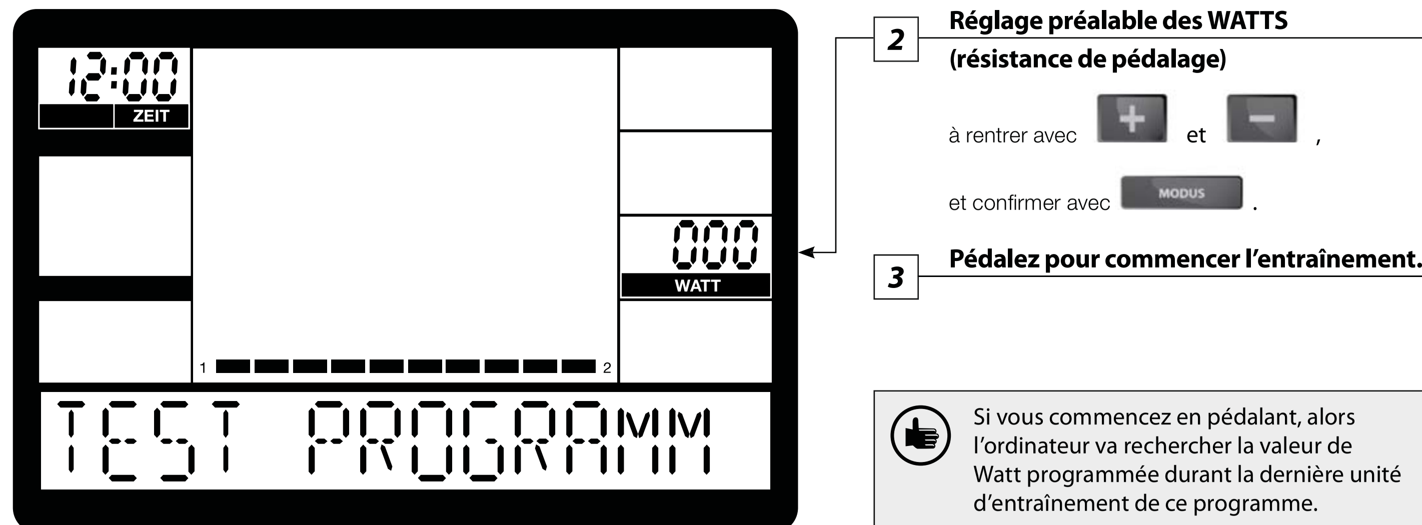
Description du programme:
Ce programme dure 12 minutes et a comme objectif de déterminer l'état actuel de la forme de la personne qui s'entraîne. Avant de commencer le test, l'utilisateur doit indiquer au préalable une résistance constante de pédalage (Watt) qui ne devra pas être modifiée durant le déroulement du programme. Il est important de mesurer le pouls durant le test et la valeur maximum du pouls (fréquence cardiaque maximum) ne doit pas être dépassée, sinon aucun résultat correct ne peut être déterminé.

IMPORTANT:

→ Au bout de 12 minutes d'entraînement, l'ordinateur affiche et sauvegarde les valeurs suivantes de l'unité de test réalisé : vitesse moyenne, distance parcourue, consommation de Kilojoule, pouls moyen.
→ Avant de démarrer la prochaine unité de test, les valeurs indiquées ci-dessus sont affichées.
→ L'objectif du programme test est d'offrir à la personne qui s'entraîne la possibilité de réaliser différentes unités d'entraînement dans les mêmes conditions (réglage préalable des Watts) et de comparer la vitesse moyenne, la distance parcourue, la consommation de Kilojoule, le niveau de Watt utilisé, le pouls moyen de différentes journées d'entraînement.
→ Il est uniquement possible de comparer des unités d'entraînement ayant la même résistance de pédalage programmée (WATT).

1 **Pédalez pour commencer l'entraînement ou appuyez sur** MODUS **pour – si vous le souhaitez – rentrer une valeur Watt ciblée pour l'entraînement de 12 minutes.**

Indication d'une valeur en WATT (Étapes 2 à 3):



2 **Réglage préalable des WATTS (résistance de pédalage)**

à rentrer avec + et – ,

et confirmer avec MODUS .

3 **Pédalez pour commencer l'entraînement.**

Si vous commencez en pédalant, alors l'ordinateur va rechercher la valeur de Watt programmée durant la dernière unité d'entraînement de ce programme.



Lorsqu'une valeur de réglage préalable est con- firmée, en appuyant sur la touche Rétablir/Pause, on peut revenir à la valeur de réglage préalable rentrée.



Mode pause:
Est appelé en appuyant une fois un court instant sur la touche Rétablir/Pause. Stopp apparaît dans la zone d'affichage et le dé-compte de toutes les valeurs s'arrête. Pour poursuivre l'unité d'entraînement, appuyez de nouveau sur la touche Rétablir/Pause.
Achever le programme:
Un programme ne peut être achevé qu'en mode Pause en appuyant n'importe quelle touche de programme ou par un RESET (redémarrage).



5.2.8. Programme BMR, BMI, mesure de la graisse



Description du programme:

Ce programme sert à déterminer votre BMR, BMI et votre graisse corporelle.

1 **Appuyez sur** [MODUS] **pour déterminer vos valeurs personnelles pour le calcul de BMI, BMR et de votre graisse corporelle.**

2 **Réglage préalable de l'ÂGE**

à rentrer avec [+] et [–],

et confirmer avec [MODUS].

3 **Réglage préalable du SEXE**

à rentrer avec [+] et [–],

et confirmer avec [MODUS].

4 **Réglage préalable du POIDS DU CORPS en kg**

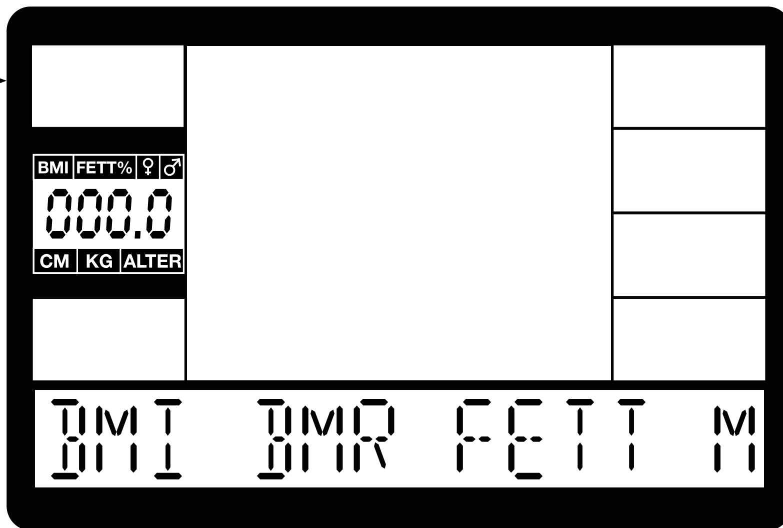
à rentrer avec [+] et [–],

et confirmer avec [MODUS].

5 **Réglage préalable de la TAILLE DU Corps en cm**

à rentrer avec [+] et [–],

et confirmer avec [MODUS].



Toutes les étapes de manipulation nécessaires sont affichées dans la zone de remarque de l'affichage LCD.

6 **MESURE**

à démarrer avec [Mode] .

Il est important que les deux capteurs du pouls de poignet soient bien enserrés durant toute la mesure

7 **RÉSULAT DE LA MESURE**

Au bout d'environ 5 à 10 secondes, les valeurs suivantes s'affichent :

→ Graisse corporelle et BMI apparaissent par alternance à gauche au centre de la zone d'affichage.

→ Le résultat de la mesure BMR est affiché à gauche en bas de la zone d'affichage.

→ „Err" indique, durant la mesure, qu'une erreur est survenue. Dans ce cas, répétez la mesure.

5.2.8.1. Résultat de la mesure de la graisse corporelle

Le tableau suivant vous aidera à apprécier votre teneur en graisse. Veuillez tenir compte du fait que cette mesure n'a aucun fondement médical et que cette valeur peut être différente de la véritable valeur. Pour avoir une mesure précise de la teneur en graisse de votre corps, veuillez vous adresser à un médecin.

SEXE / GRAISSE EN %	PEU	BIEN	NORMAL	TROP ÉLEVÉE
Homme	< 13 %	13 % – 25,8 %	26 % – 30 %	> 30 %
Femme	< 23 %	23 % – 35,8 %	36 % – 40 %	> 40 %

5.2.8.2. Résultat de mesure du BMI (Body-Mass-Index)

Explication:
Le BMI sert d'échelle de valeur pour évaluer le poids du corps.

Calcul (Formule Harris-Benedict):
BMI = poids du corps : (taille du corps en m)2.

Les tableaux suivants vous aideront à apprécier votre BMI.
Veuillez tenir compte du fait que cette mesure n'a aucun fondement médical.

GROUPE D'ÂGES	BMI NORMAL
19 à 24 ans	19 à 24
25 à 34 ans	20 à 25
35 à 44 ans	21 à 26
45 à 54 ans	22 à 27
55 à 64 ans	23 à 28
> 64 ans	24 à 29

Amaigri	= < 15	BMI
Sous-poids	= < 17,5	BMI
Secteur limite	= < 19	BMI
Normal	= 19 – 24	BMI
Sur-poids	= 25 – 29	BMI
Embonpoint	= 30 – 39	BMI
Embonpoint maladif	= 40 +	BMI

5.2.8.3. Résultat de mesure du BMR (Basal-Metabolic-Rate)

Explication:
Le BMR est le besoin en énergie pour conserver les fonctions corporelles, mesuré au repos, couché, à 20°C, 12 heures après la prise d'aliments.

Multipliez le résultat de la mesure du BMR de l'ordinateur avec votre degré d'activité.
Le résultat est le facteur d'énergie de votre corps en kJ (Kilojoule).

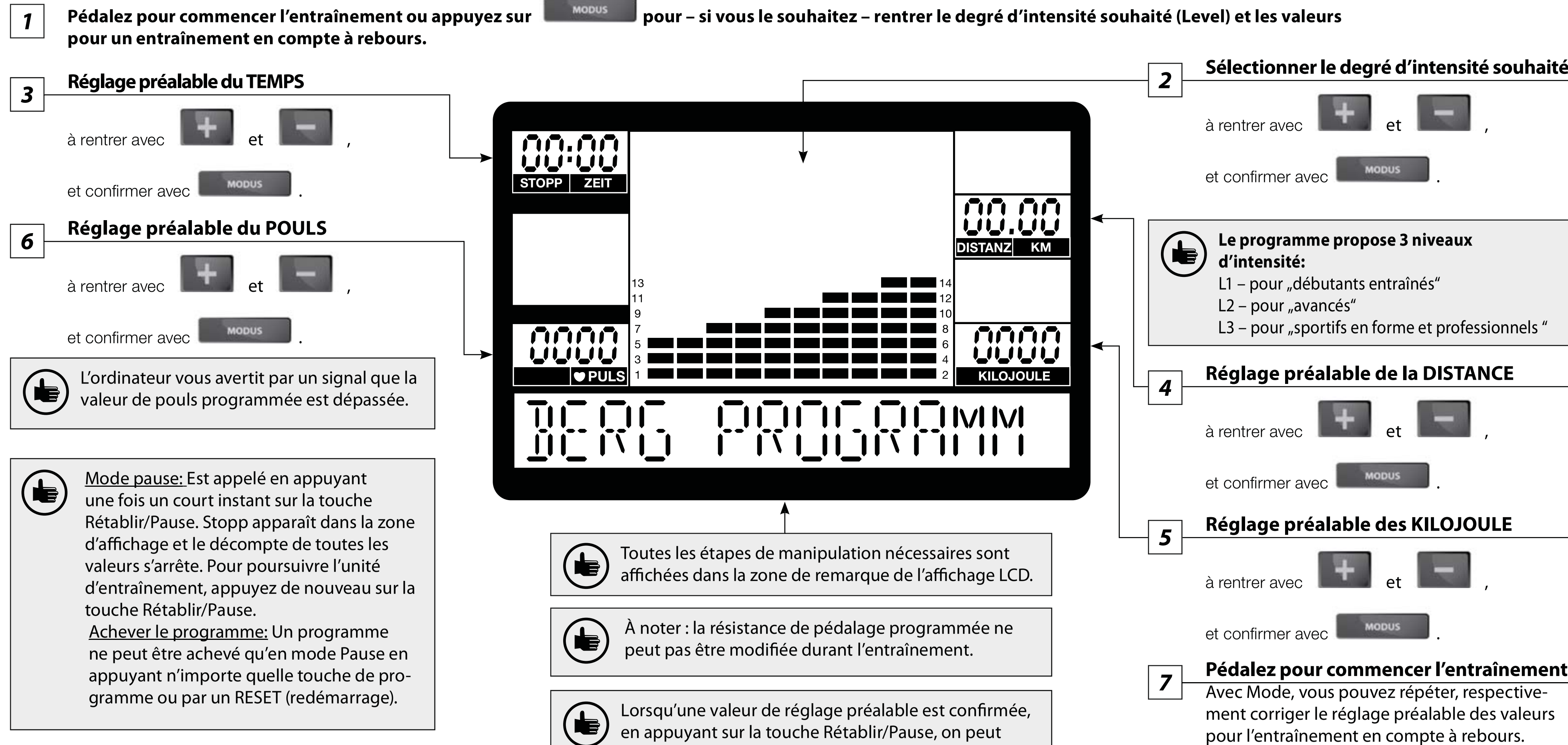
DEGRÉ D'ACTIVITÉ	FACTEUR D'ACTIVITÉ
Très faible	BMR x 1,2 (p. ex. peu ou pas d'entraînement, activité assise)
Activité normale	BMR x 1,3
Activité moyenne	BMR x 1,4 (p.ex. léger entraînement/sport, 3 à 4 heures/semaine)
Actif	BMR x 1,6 (p. ex. beaucoup d'entraînement/sport, 4 à 5 heures/semaine)
Très actif	BMR x 1,9 (entraînement intensif/sport & travail corporel)

5.2.9. Programme montagne

BERG PROGRAMM

Description du programme:
Ce programme montagne déjà programmé se caractérise par son augmentation progressive de la charge, comme pour un parcours montagneux et, en raison de son intensité, il ne devrait être utilisé qu'au bout de 2 à 3 semaines d'entraînement.

1 **Pédalez pour commencer l'entraînement ou appuyez sur MODUS pour – si vous le souhaitez – rentrer le degré d'intensité souhaité (Level) et les valeurs pour un entraînement en compte à rebours.**



2 **Sélectionner le degré d'intensité souhaité**

à rentrer avec + et −,

et confirmer avec MODUS.

Le programme propose 3 niveaux d'intensité:
L1 – pour „débutants entraînés"
L2 – pour „avancés"
L3 – pour „sportifs en forme et professionnels "

3 **Réglage préalable du TEMPS**

à rentrer avec + et −,

et confirmer avec MODUS.

4 **Réglage préalable de la DISTANCE**

à rentrer avec + et −,

et confirmer avec MODUS.

5 **Réglage préalable des KILOJOULE**

à rentrer avec + et −,

et confirmer avec MODUS.

6 **Réglage préalable du POULS**

à rentrer avec + et −,

et confirmer avec MODUS.

L'ordinateur vous avertit par un signal que la valeur de pouls programmée est dépassée.

Mode pause: Est appelé en appuyant une fois un court instant sur la touche Rétablir/Pause. Stopp apparaît dans la zone d'affichage et le décompte de toutes les valeurs s'arrête. Pour poursuivre l'unité d'entraînement, appuyez de nouveau sur la touche Rétablir/Pause.
Achever le programme: Un programme ne peut être achevé qu'en mode Pause en appuyant n'importe quelle touche de programme ou par un RESET (redémarrage).

Toutes les étapes de manipulation nécessaires sont affichées dans la zone de remarque de l'affichage LCD.

À noter : la résistance de pédalage programmée ne peut pas être modifiée durant l'entraînement.

Lorsqu'une valeur de réglage préalable est confirmée, en appuyant sur la touche Rétablir/Pause, on peut revenir à la valeur de réglage préalable rentrée.

7 **Pédalez pour commencer l'entraînement.**
Avec Mode, vous pouvez répéter, respectivement corriger le réglage préalable des valeurs pour l'entraînement en compte à rebours.

Avvertenze per la sicurezza / Imballaggio / Smaltimento

IMPORTANTE !
→ Prima di mettere in funzione l'apparecchio, leggere attentamente le istruzioni di montaggio, le istruzioni per l'uso, per l'uso del computer, per l'allenamento e le avvertenze per la sicurezza riportate sul presente manuale.
→ Osservare rigorosamente le avvertenze per la sicurezza.
→ Conservare il manuale in un posto sicuro.
→ In caso di cessione dell'apparecchio, allegare anche le istruzioni di montaggio, le istruzioni per l'uso, per l'uso del computer e per l'allenamento.

Avvertenze per la sicurezza

Il settore di applicazione di questo apparecchio da allenamento è limitato ad un uso domestico. L'apparecchio è conforme ai requisiti DIN EN 957-1/9, classe HA ed è testato GS. In conformità a questo standard, l'apparecchio è stato testato per un peso corporeo con un carico permanente di 150 kg. La marcatura CE si riferisce alla compatibilità elettromagnetica EMV (direttive CE 2004/108 EG e EN 55081-1). In caso di utilizzo inappropriato di questo apparecchio (ad es. allenamento eccessivo, movimenti bruschi senza avere prima effettuato esercizi di riscaldamento, regolazioni sbagliate, ecc.), non si possono escludere danni alla salute! Prima di iniziare con l'allenamento, sarebbe consigliabile rivolgersi al proprio medico per un check-up generale e per definire eventuali problemi di cuore, circolatori oppure ortopedici.

RISPETTARE ED OSSERVARE SCRUPOLOSAMENTE LE SEGUENTI AVVERTENZE:
→ Questo apparecchio è un apparecchio da allenamento di classe HA, indipendente dal numero di giri.
→ Il sistema di frenatura è indipendente dalla velocità.
→ Non arrestare l'apparecchio improvvisamente ma lasciare che si fermi lentamente.
→ Il computer si ferma automaticamente se non vengono più azionati i pedali.
→ La resistenza del pedale dell'apparecchio può venire regolata tramite i tasti (+/-) del computer.
→ La resistenza del pedale (carico) è indicata sul display del computer ed è espressa in watt.
→ Sessioni di allenamento sbagliate ed eccessive potrebbero danneggiare la salute.
→ Sono necessarie le istruzioni di montaggio, per l'uso e per l'allenamento anche in caso di ordini di parti di ricambio.
→ Prima di iniziare la sessione di allenamento, accertarsi che non ci sia nessun dispositivo di regolazione che potrebbe costituire un ostacolo.

Questo apparecchio da allenamento non è indicato per i portatori di pace-maker o per coloro che sono stati sottoposti ad altri trapianti medici.

→ Sistemare l'apparecchio su una superficie stabile e piana, in modo da garantire una posizione stabile e sicura.
→ Non salire sulle altre parti dell'apparecchio all'infuori delle pedane poggiapiedi.
→ E' responsabilità del proprietario dell'apparecchio fornire a tutte le altre persone che utilizzano l'apparecchio stesso sufficienti informazioni circa gli eventuali rischi e pericoli.
→ I bambini possono allenarsi con l'apparecchio soltanto sotto la supervisione di un adulto e se il loro sviluppo fisico ed intellettuale è adeguato, e devono comunque venire informati circa il corretto utilizzo dell'apparecchio stesso.
→ Non adatto per i portatori di handicap fisici o psichici.
→ Gli apparecchi da allenamento non possono in nessun caso venire utilizzati come giocattoli. I bambini possono utilizzare l'apparecchio esclusivamente sotto la supervisione di un adulto.
→ Appoggiare l'apparecchio su un materassino per evitare danni al pavimento.
→ Non trasportare mai da soli l'apparecchio sulle scale o su altri tipi di ostacoli.
→ Non chiudere mai gli occhi in nessun caso durante l'utilizzo dell'apparecchio.
→ Se si vuole smontare l'apparecchio, procedere in maniera inversa rispetto alla sequenza di montaggio riportata sulle istruzioni. In caso di dubbi contattare prima il nostro servizio assistenza.
→ Utilizzare l'apparecchio soltanto come descritto nelle istruzioni.
→ Assicurarsi che in assenza di un adulto i bambini si mantengano lontani dall'apparecchio.

Alimentazione elettrica



→ Prima di inserire la spina dell'adattatore nella presa, confrontare la tensione di rete indicata sull'adattatore con la tensione di rete locale. Se i valori non coincidono, rivolgersi al nostro service. Per il distacco completo dalla rete, togliere la spina di rete. Collegare pertanto l'apparecchio soltanto alle prese di corrente facilmente accessibili.

Borraccia



→ Tenere la borraccia lontano dalla portata di bambini piccoli e neonati a causa del coperchio staccabile (rischio di ingestione).
→ Accertarsi che l'imboccatura della borraccia possa venire tolta dal coperchio per le operazioni di pulizia; per staccarla è necessario l'impiego di una certa forza.

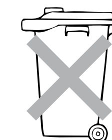
Imballaggio

Materiali ecologici, riciclabili:
→ Imballaggio esterno in cartone
→ Sagome in polistirolo (PS) espanso senza CFC
→ Pellicole e sacchetti in polietilene (PE)
→ Nastri di fissaggio in polipropilene (PP)
→ Tenere i sacchetti di plastica dell'imballaggio lontano dalla portata dei bambini.

Smaltimento

Provvedere allo smaltimento dei materiali di imballaggio in conformità alle disposizioni e ai regolamenti locali in materia di tutela ambientale.

Smaltimento degli apparecchi usati: Osservare le norme locali vigenti per lo smaltimento dell'apparecchio. In Germania questo apparecchio rientra nella normativa in materia di smaltimento dei rifiuti elettronici e, in caso di smaltimento, dovrà venire depositato in uno dei centri di raccolta comunali all'interno del territorio tedesco. Questo tipo di smaltimento è gratuito.





1. Spiegazione dei valori visualizzati sul display LCD

1 TEMPO/STOP

A seconda dello stato di visualizzazione, in questo campo viene calcolato e visualizzato il tempo di allenamento trascorso da 00:00 fino ad un massimo di 99:59 (minuti:secondi) oppure viene segnalata la modalità di Pausa con STOP.

2 Campo di visualizzazione

A seconda dello stato di visualizzazione, in questo campo vengono visualizzati i valori relativi a BMI, grasso corporeo, sesso, età, statura o peso. Il campo non è attivo durante le sessioni di allenamento.

3 PULSAZIONI/BMR

A seconda dello stato di visualizzazione, in questo campo viene visualizzata la frequenza delle pulsazioni misurata durante l'allenamento (frequenza cardiaca) da un minimo di 40 fino ad un massimo di 220 pulsazioni oppure i risultati delle misurazioni di BMR, GRASSO CORPOREO e BMI.



- → per maggiori informazioni e consigli sulla misurazione delle pulsazioni consultare il capitolo „Misurazione delle pulsazioni e della frequenza cardiaca"
- → se il risultato della misurazione del BMR è superiore a 9999 kJ viene visualizzato il messaggio „OLTRE 10000". Per avere il risultato preciso, in questo caso va aggiunto 10000 al valore indicato nel campo „BMR".

4 km/h – ↻ giri al minuto

In questo campo vengono visualizzate alternativamente (cambio ogni tre secondi) la velocità attuale da 0 a 99,9 km/h e la frequenza di pedalata (giri al minuto) da 0 a 999.

5 DISTANZA

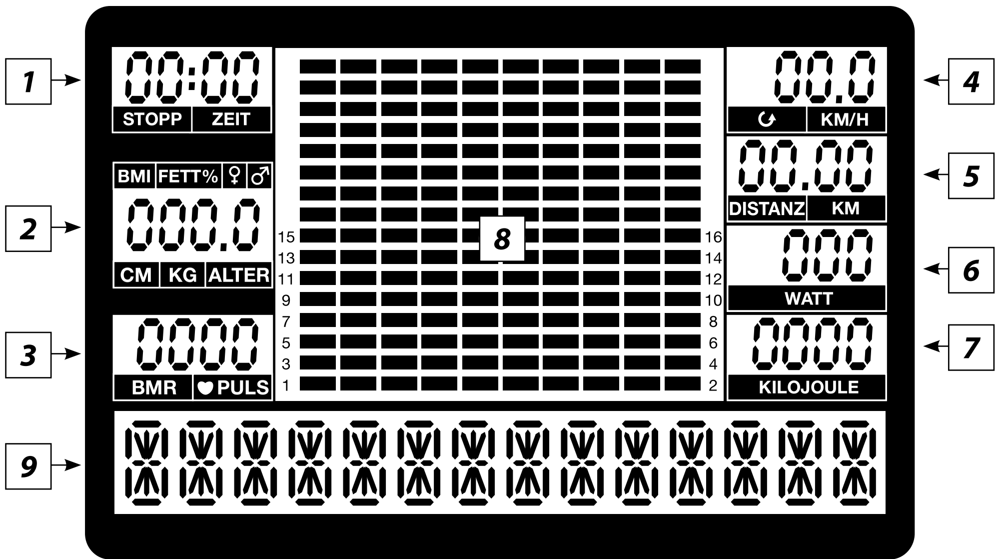
In questo campo viene calcolata e visualizzata la distanza percorsa in km da 0,0 ad un massimo di 99,9 km.

6 WATT

Visualizza la resistenza del pedale da 0 a 999 Watt.



- → è possibile pre-impostare la funzione di calcolo dei Watt esclusivamente con il „PROGRAMMA WATT" indipendentemente dal calcolo dei giri in passi da 5 fino ad un massimo di 400 Watt.



7 KILOJOULE

In questo campo viene calcolata e visualizzata l'energia consumata in kilojoule da 0 ad un massimo di 9999 kilojoule.



- → i valori in kilojoule visualizzati sono puramente indicativi e non hanno una precisione medica.
- → determinazione dei kilojoule: la potenza al freno dell'apparecchio viene moltiplicata per il fattore 4 sulla base del rendimento del 25% dell'utente. In questo modo si ottiene il calcolo del consumo energetico da parte dell'utente.
- → Alcuni macchinari visualizzano il consumo energetico in calorie.

Trasformazione:
1 Kilocaloria (kcal) = 4,185 kilojoule (kJ)
1 Kilojoule (kJ) = 0,239 kilocalorie (kcal)

Il consumo energetico in kilojoule viene calcolato applicando la seguente formula:

$$KJ = \frac{\text{Rendimento x tempo x 8}}{1000}$$

dove:
Rendimento = rendimento attuale in watt, Tempo = secondi
Il fattore otto risulta dal rendimento della persona, pari a ca. il 12,5% durante l'allenamento con il crosstrainer.

Valori visualizzati sul display LCD



8 Livelli di resistenza del pedale (1– 16)
Ciascuno dei 16 rettangoli delle 10 barre rappresenta 2 dei 16 livelli di resistenza del pedale. Quando viene impostato un determinato tempo di allenamento in un programma vale quanto segue: durata dell'allenamento di ciascuna barra = durata dell'allenamento impostata : 10 (numero delle barre).

9 Campo di testo (funzione di aiuto – guida al menu
In questo campo di testo vengono visualizzate le indicazioni di aiuto per l'utente durante la fase di impostazione:

Indicazioni più importanti:

- → NOME DEL PROGRAMMA
- → PREMERE MODALITÀ
- → SELEZIONE TEMPO
- → SELEZIONE DISTANZA
- → SELEZIONE PULSAZIONI
- → INIZIARE A PEDALARE
- → SELEZIONE ETÀ
- → SELEZIONE SESSO
- → SELEZIONE PESO
- → SELEZIONE STATURA
- → OLTRE 1000
- → SELEZIONE KILOJOULE
- → STRINGERE I SENSORI
- → SELEZIONARE LIVELLO WATT

→ SELEZIONARE significa impostare un valore con i tasti + e –.

1.10. Descrizione generale dei valori visualizzati:

		Unità	Valore minimo	Valore massimo	Unità contatore	POSSIBILITÀ di INDICAZIONE + CONTO ALLA ROVESCIA		
						Valore minimo	Valore massimo	Unità / Conto alla rovescia
1	**Tempo**	Minuti: Secondi	0:00	99:59	1 secondo	10:00	99:00	1 secondo
3	**Pulsazioni**	Battiti al minuto	40	220	1 battito	40	220	1 battito
4	**Giri**	Giri al minuto	0	299 (999)	1 giro	–	–	–
4	**km/h**	Velocità in km/h	0	99	1 km/h	–	–	–
5	**Distanza**	km	0:00	99,99	0,01 km	0	99,90	0,1 km
6	**Watt**	Rendimento in Watt	0	999	1 Watt	25	400	5 Watt
7	**Kilojoule**	kJ	0	9999	a seconda del cario	5	9995	a seconda del cario
2	**Grasso corporeo**	% di grasso	5	50	–	–	–	–
2	**Età**	anni	–	–	–	10	99	1 anno
2	**Peso**	kg	–	–	–	20	150	1 kg
2	**Statura**	cm	–	–	–	130	200	1 cm
2	**BMI**	BMI	0,00	99,99	–	–	–	–
3	**BMR**	kJ	0	19999	–	–	–	–

2. Illustrazione delle funzioni della tastiera

2.1. Tasto modalità

MODUS

→ Con questo tasto vengono confermati i valori inseriti con i tasti + e – (ad es., età, tempo, limite pulsazioni). Il campo di testo del display LCD informa quando è necessario premere il tasto modalità (MODUS).

2.2. Tasto reset/pausa

ZURÜCKSTELLEN/PAUSE

→ Premendo brevemente il tasto una sola volta è possibile fare il reset del valore impostato.

→ MODALITÀ PAUSA:
Premere il tasto brevemente una sola volta durante la sessione di allenamento. Il segnale Stop indica la modalità di pausa e il tempo viene fermato. Premendo un'altra volta il tasto RESET/PAUSA viene interrotta la modalità di pausa.

→ RESET (nuovo avvio):
Se il tasto viene premuto per più di 3 secondi, il computer riparte da zero.

2.3. Tasto meno



→ Con questo tasto è possibile impostare la modalità o il valore desiderato (ad es., età, tempo, limite delle pulsazioni), che poi devono essere confermati premendo il tasto MODALITÀ.

→ Se il tasto viene premuto più a lungo, il valore inserito diminuisce automaticamente.

→ È possibile ridurre la resistenza del pedale durante l'allenamento.



La funzione non è disponibile con i programmi di salita in montagna, intervallato, limite pulsazioni, watt e test!

2.4. Tasto più



→ Con questo tasto è possibile impostare la modalità o il valore desiderato (ad es., età, tempo, limite delle pulsazioni), che poi devono essere confermati premendo il tasto MODALITÀ.

→ Se il tasto viene premuto più a lungo, il valore inserito aumenta automaticamente.

→ È possibile aumentare la resistenza del pedale durante l'allenamento.



La funzione non è disponibile con i programmi di salita in montagna, intervallato, limite pulsazioni, watt e test!

2.5. Tasti per la programmazione

→ Una volta avviato il computer è possibile richiamare il programma desiderato premendo i relativi tasti di programma.



Il campo di testo del display LCD informa quando è necessario premere un tasto di programma.


SCHNELLSTART


MANUELLES PROGRAMM


BERG PROGRAMM


INDIVIDUAL PROGRAMM


INTERVALL PROGRAMM


WATT PROGRAMM


ZIELPULS PROGRAMM


TEST PROGRAMM


BMR-, FETT-, BMI-MESSUNG

Tastiera / Misurazione delle pulsazioni e della frequenza cardiaca

2.6. Misurazione delle pulsazioni durante la fase di recupero/stato di forma

1. Al termine dell'allenamento premere il tasto per la misurazione delle pulsazioni durante la fase di recupero (ERHOLUNGS-MESSUNG) e stringere i sensori per la misurazione delle pulsazioni o indossare un cardiofrequenzimetro comunemente reperibile in commercio.
2. Il computer interrompe tutte le visualizzazioni, tranne il tempo e le pulsazioni. Il tempo passa da 00:60 a 00:00. Arrivato a 00:00, sul display compare lo stato di forma calcolato dal computer.
3. Lo stato di forma viene calcolato come segue: il computer confronta le pulsazioni massime durante i primi 20 secondi di misurazione con le pulsazioni minime degli ultimi 40 secondi di misurazione.Sulla base della differenza viene indicato lo stato di forma da F1 a F6 (F1 = ottimo recupero; F6 = recupero difficile).
4. Una volta visualizzati i risultati delle misurazioni è possibile tornare al menu principale premendo di nuovo il tasto per la misurazione delle pulsazioni durante la fase di recupero (ERHOLUNGS-MESSUNG).



Va notato che questo programma permette di confrontare esclusivamente le pulsazioni minime e massime rilevate in un minuto di misurazione. Ciò significa che se ad esempio ci si allena ad un'intensità ridotta e viene attivata la funzione di misurazione delle pulsazioni durante la fase di recupero, la differenza tra le pulsazioni minime e massime sarà minore rispetto ad un allenamento più intenso. Il grado di forma sembrerà quindi "peggiore".

VANNO DUNQUE CONFRONTATI VALORI DI RECUPERO DI SESSIONI DI ALLENAMENTO EQUIVALENTI IN TERMINI DI DURATA ED INTENSITÀ.

3. Misurazione delle pulsazioni e della frequenza cardiaca

La misurazione delle pulsazioni può avvenire in due modi:

1. Misurazione delle pulsazioni della mano: sul manubrio si trovano i due sensori MEGA per la misurazione delle pulsazioni. Fare attenzione ad appoggiare entrambe le mani contemporaneamente sui sensori. Appena viene rilevata la pulsazione, sul monitor inizia a lampeggiare un cuore accanto all'indicazione PULS (pulsazioni). La misurazione delle pulsazioni della mano serve solo a livello indicativo, perché il movimento, l'attrito, il sudore ecc. possono causare delle variazioni delle pulsazioni reali. In alcune persone le variazioni della resistenza dell'epidermide causate dalle pulsazioni sono talmente piccole che il risultato non può essere utilizzato per una misurazione precisa delle pulsazioni. In questo caso di consiglia l'utilizzo di un cardiofrequenzimetro.

2. Misurazione della frequenza cardiaca: in commercio sono disponibili i cosiddetti cardiofrequenzimetri, sotto forma di cinghia da allacciare attorno al petto o di orologio da polso. Il computer è dotato di un ricevitore (senza trasmettitore) per il rilevamento del segnale dei cardiofrequenzimetri di uso comune. Se possedete un apparecchio di questo tipo (ad esempio, prodotto da Crane Sports), potete leggere sul monitor gli impulsi inviati dal vostro trasmettitore (cinghia).

Se si utilizzano contemporaneamente entrambi i metodi di misurazione (indossate una cinghia e appoggiate contemporaneamente le mani sui sensori del manubrio) ha la precedenza la misurazione della frequenza cardiaca.



ATTENZIONE: i due tipi di misurazione non sono indicati per scopi clinici!



ATTENZIONE:

→ **I due tipi di misurazione delle pulsazioni non sono indicati per scopi medici!**

→ Se si utilizza il programma con impostazione del limite di pulsazioni, queste dovranno venire rilevate mediante una fascia toracica con sensori a 5 kHz normalmente reperibile in commercio (ad es. il modello T31 della Polar) per una regolazione precisa dell'intensità di carico.

→ Si dovrà rinunciare ad utilizzare la misurazione delle pulsazioni per la regolazione del programma con impostazione del limite di pulsazioni a causa dei motivi legati alla precisione della misurazione, indicati in questo capitolo.

→ In caso di utilizzo di un cardiofrequenzimetro per la misurazione delle pulsazioni, la trasmissione della frequenza cardiaca può venire influenzata da fattori esterni, come ad es. la vicinanza di linee ad alta tensione o telefoni cellulari.

4. *Alimentazione e messa in funzione*

Prima della messa in funzione:

→ Leggere attentamente i punti relativi alle “Avvertenze per la sicurezza e indicazioni per l’allenamento” nelle istruzioni di montaggio, per l’uso e l’allenamento.
→ Rispettare scrupolosamente le avvertenze per la sicurezza.
→ Tenere lontani i liquidi dal computer e dal display LCD.

L’ergometro Crosstrainer è testato e certificato in base allo standard DIN EN 957-1/5, classe HA. In caso di utilizzo commerciale dell’apparecchio il produttore esclude qualunque diritto di garanzia a favore del cliente!

4.1. Passo 1:



4.2. Passo 2:



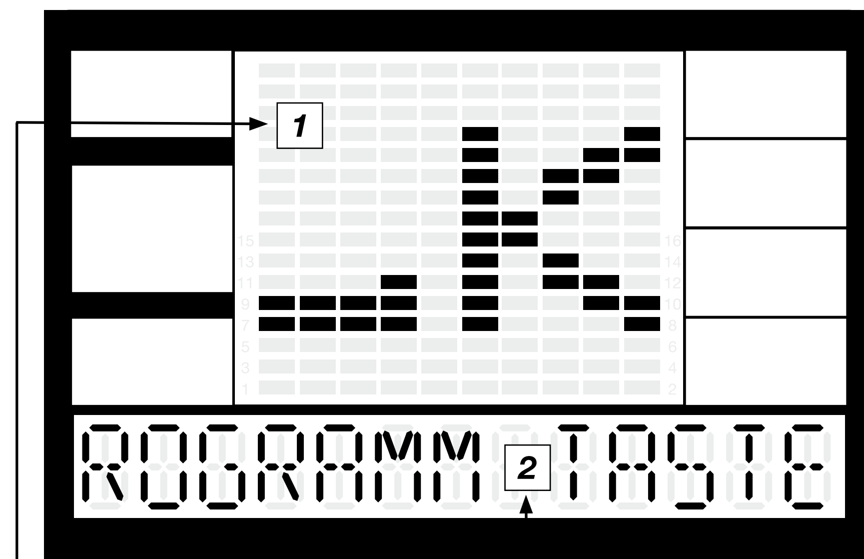
→ Collegare prima il cavo elettrico (104) al Crosstrainer e quindi infilare la spina nella presa di corrente.




→ La presa deve essere installata e messa a terra in conformità alle prescrizioni locali.
→ Dati tecnici adattatore:
Ingresso/input: 230 V~; 50 Hz; 350 mA
Uscita/output: 26 V~ / 2500 mA
→ L’apparecchio può essere azionato solo con l’adattatore originale in dotazione.
→ Staccare sempre l’apparecchio dalla corrente dopo ogni utilizzo. Solo in questo modo l’alimentazione elettrica viene interrotta completamente. Per scollegare l’apparecchio tirare sempre la spina dalla presa e mai il cavo.

4.3. Passo 3: MODALITÀ BENVENUTO

Il computer si avvia in MODALITÀ BENVENUTO



Scritta scorrevole di benvenuto

CAMPO DI TESTO: PREMERE IL TASTO PROGRAMMA come messaggio scorrevole



Se non si preme alcun tasto per più di 4 minuti o non si pedala, il computer torna in stato di pausa. Premendo un tasto o pedalando si interrompe tale stato di pausa





5. Selezione e descrizione dei programmi

5.1. Selezione del programma

Premendo il tasto del programma desiderato è possibile richiamare il programma di allenamento prescelto.



5.2. Descrizione del programma

5.2.1. Programma di avvio rapido

Descrizione del programma:

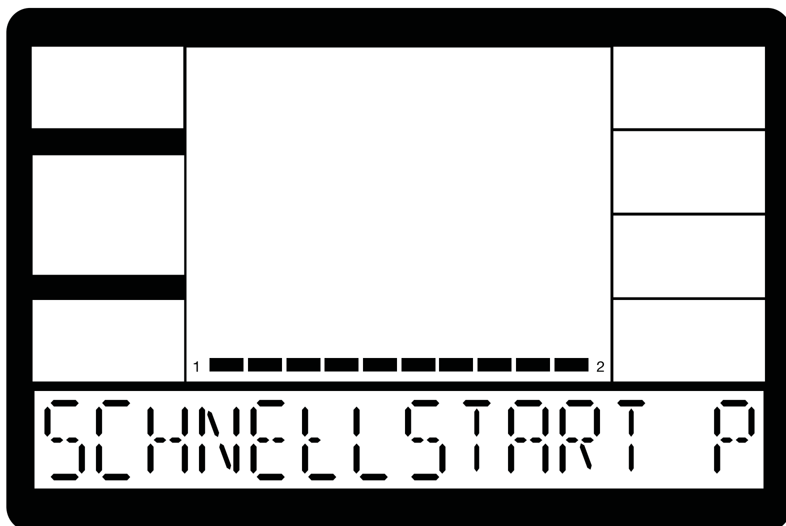
Si tratta di un cosiddetto programma Quickstart. Premere il tasto per iniziare subito la sessione di allenamento.

SCHNELLSTART

1 **Iniziare a pedalare per dare avvio alla sessione di allenamento.**

→ **La resistenza del pedale**

può essere regolata con  e – durante l'allenamento.



<u>Modalità pausa:</u>
La modalità pausa viene richiamata premendo brevemente una volta il tasto reset/pausa.
Sul display compare la scritta Stop e viene interrotto il conteggio di tutti i parametri.
Per riprendere la sessione di allenamento premere nuovamente il tasto reset/pausa.

<u>Terminare il programma:</u>
Il programma può essere interrotto solo in modalità pausa premendo un tasto di programma qualsiasi o effettuando il RESET (nuovo avvio).



5.2.2. *Programma manuale*

MANUELLES PROGRAMM

Descrizione del programma:
Con questo programma è possibile impostare in modo individuale la resistenza del pedale durante l'allenamento e – se lo si desidera – è anche possibile impostare i parametri di allenamento con la modalità di conto alla rovescia.

1 **Azionare il pedale per iniziare la sessione di allenamento o premere il tasto MODUS, per impostare i parametri con il conto alla rovescia, se lo si desidera.**

Indicazione dei parametri con la modalità di conto alla rovescia (passi 2–6):

2 **Parametro per TEMPO**

inserire con + e –,

confermare con MODUS.

5 **Parametro per PULSAZIONI**

inserire con + e –,

confermare con MODUS.

Il computer avvisa con un segnale acustico se viene superato il limite di pulsazioni pre-impostato.

6 **Azionare il pedale per iniziare l'allenamento.**
Con il tasto modalità (Modus) è possibile ripetere o correggere l'indicazione dei parametri per l'allenamento con conto alla rovescia.

00:00 ZEIT

0000 PULS

00.00 DISTANZ

0000 KILOJOULE

1 2

MANUELLES PROG

Tutte le operazioni necessarie vengono visualizzate nel campo di testo del display LCD.

→ **La resistenza del pedale**

può essere regolata con + e – durante l'allenamento.

3 **Parametro per DISTANZA**

inserire con + e –,

confermare con MODUS.

4 **Parametro per KILOJOULE**

inserire con + e –,

confermare con MODUS.

Quando viene confermato un valore impostato, è possibile tornare al parametro precedentemente impostato premendo il tasto reset/pausa.

Modalità pausa: La modalità pausa viene richiamata premendo brevemente una volta il tasto reset/pausa. Nel campo di visualizzazione compare il messaggio Stop e viene interrotto il conteggio di tutti i parametri. Per riprendere l'allenamento è sufficiente premere di nuovo il tasto reset/pausa.
Terminare un programma: Un programma può essere interrotto solo quando ci si trova in modalità pausa, premendo un tasto di programma qualsiasi oppure tramite il RESET (nuovo avvio).

5.2.3. *Programma Individuale*



Descrizione del programma:
Con questo programma è possibile impostare e memorizzare un tipo di allenamento personalizzato.

1 **Azionare il pedale per accedere ad un profilo di allenamento già memorizzato oppure premere MODUS, per programmare – se lo si desidera - una sessione di allenamento personalizzata.**

<u>Programmazione di una sessione di allenamento (passi 2–7):</u>

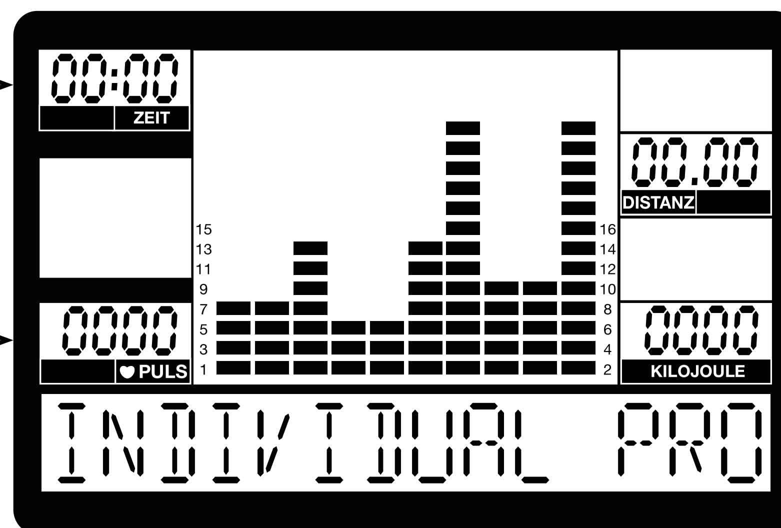
2 **Resistenza per la prima barra**
inserire con + e −,
confermare con MODUS.
Analog sind Balken 2–10 zu programmieren.

3 **Parametro per TEMPO**
inserire con + e −,
confermare con MODUS.

6 **Parametro per PULSAZIONI**
inserire con + e −,
confermare con MODUS.

Il computer avvisa con un segnale acustico se viene superato il limite di pulsazioni pre-impostato.

7 **Azionare il pedale per iniziare l'allenamento**
Con il tasto modalità (Modus) è possibile ripetere o correggere l'indicazione dei parametri per l'allenamento con conto alla rovescia.



Tutte le operazioni necessarie vengono visualizzate nel campo di testo del display LCD.

Quando viene confermato un valore impostato, è possibile tornare al parametro precedentemente impostato premendo il tasto reset/pausa.

4 **Parametro per DISTANZA**
inserire con + e −,
confermare con MODUS.

5 **Parametro per KILOJOULE**
inserire con + e −,
confermare con MODUS.

<u>Modalità pausa:</u>
La modalità pausa viene richiamata premendo brevemente una volta il tasto reset/pausa. Nel campo di visualizzazione compare il messaggio Stop e viene interrotto il conteggio di tutti i parametri. Per riprendere l'allenamento è sufficiente premere di nuovo il tasto reset/pausa.
<u>Terminare un programma:</u>
Un programma può essere interrotto solo quando ci si trova in modalità pausa, premendo un tasto di programma qualsiasi oppure tramite il RESET (nuovo avvio).



5.2.4. Programma intervallato

INTERVALL PROGRAMM

Descrizione del programma:

Questo programma intervallato pre-impostato è caratterizzato dal costante ripetersi in sequenza di fasi di carico e fasi di defaticamento. A causa delle notevoli variazioni di intensità, tale programma può essere utilizzato solo dopo 2-3 settimane di allenamento.

1 **Azionare il pedale per iniziare la sessione di allenamento o premere il tasto** MODUS **, per impostare i parametri con il conto alla rovescia, se lo si desidera.**

<u>Indicazione dei parametri in modalità con conto alla rovescia (passi 2–7):</u>

2 **Selezionare il livello di intensità desiderato,**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

> **Il programma propone 3 livelli di intensità:**
> L1 – per „principianti allenati“
> L2 – für „progrediti“
> L3 – per „sportivi in forma e professionisti“

3 **Parametro per TEMPO**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

4 **Parametro per DISTANZA**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

5 **Parametro per KILOJOULE**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

> Quando viene confermato un valore impostato, è possibile tornare al parametro precedentemente impostato premendo il tasto reset/pausa.

6 **Parametro per PULSAZIONI**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

> Il computer avvisa con un segnale acustico se viene superato il limite di pulsazioni pre-impostato.

7 **Azionare il pedale per iniziare l'allenamento.**

Con il tasto modalità (Modus) è possibile ripetere o correggere l'indicazione dei parametri per l'allenamento con conto alla rovescia.

> Attenzione: la resistenza del pedale impostata non può essere modificata durante l'allenamento.

00:00 ZEIT
0000 PULS
00.00 DISTANZ
0000 KILOJOULE
INTERVAL PROGR

> Tutte le operazioni necessarie vengono visualizzate nel campo di testo del display LCD.

> <u>Modalità pausa:</u> La modalità pausa viene richiamata premendo brevemente una volta il tasto reset/pausa. Nel campo di visualizzazione compare il messaggio Stop e viene interrotto il conteggio di tutti i parametri. Per riprendere l'allenamento è sufficiente premere di nuovo il tasto reset/pausa.
> <u>Terminare un programma:</u> Un programma può essere interrotto solo quando ci si trova in modalità pausa, premendo un tasto di programma qualsiasi oppure tramite il RESET (nuovo avvio).

5.2.5. *Programma Watt*

WATT PROGRAMM

Descrizione del programma:

In questa modalità è possibile impostare l'allenamento in base ai watt (indipendentemente dal numero di giri). Il valore di watt impostati rimane sempre uguale. Ciò significa che la resistenza del pedale (watt) viene adeguata ogni alla frequenza di pedalata e alla velocità di allenamento.

1 **Azionare il pedale per accedere ad un profilo di allenamento già memorizzato oppure premere MODUS, per programmare – se lo si desidera - una sessione di allenamento personalizzata.**

Indicazione del valore di watt e dei parametri per l'allenamento con conto alla rovescia (passi 2–7):

3 **Parametro per TEMPO**

inserire con + e – ,

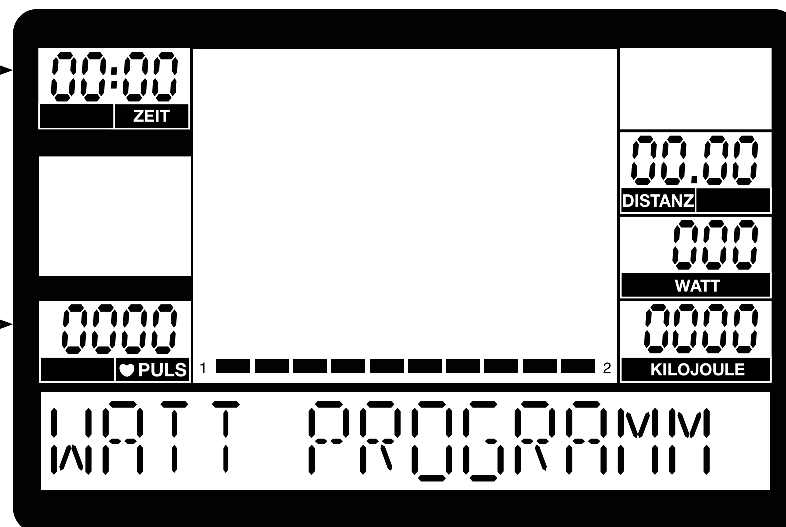
confermare con MODUS.

6 **Parametro per PULSAZIONI**

inserire con + e – ,

confermare con MODUS.

Il computer avvisa con un segnale acustico se viene superato il limite di pulsazioni pre-impostato.




Tutte le operazioni necessarie vengono visualizzate nel campo di testo del display LCD.


Quando viene confermato un valore impostato, è possibile tornare al parametro precedentemente impostato premendo il tasto reset/pausa.


E' da tenere in considerazione che le barre nel programma Watt non si adattano alla resistenza, ossia la potenza di pedalata/watt selezionata viene visualizzata nel campo Watt.

7 **Azionare il pedale per iniziare l'allenamento.**

Con il tasto modalità (Modus) è possibile ripetere o correggere l'indicazione dei parametri per l'allenamento con conto alla rovescia.

→ **La resistenza del pedale**

può essere regolata durante l'allenamento in passi di 5 watt con i tasti

+ e – .

2 **Parametro per WATT (resistenza del pedale)**

inserire con + e – ,

confermare con MODUS.

4 **Parametro per DISTANZA**

inserire con + e – ,

confermare con MODUS.

5 **Parametro per KILOJOULE**

inserire con + e – ,

confermare con MODUS.


Modalità pausa:
La modalità pausa viene richiamata premendo brevemente una volta il tasto reset/pausa. Nel campo di visualizzazione compare il messaggio Stop e viene interrotto il conteggio di tutti i parametri. Per riprendere l'allenamento è sufficiente premere di nuovo il tasto reset/pausa.

Terminare un programma:
Un programma può essere interrotto solo quando ci si trova in modalità pausa, premendo un tasto di programma qualsiasi oppure tramite il RESET (nuovo avvio).

5.2.6. Programma con impostazione del limite di pulsazioni

ZIELPULS PROGRAMM

Descrizione del programma:

Questo programma funziona solo se si indossa una fascia toracica (non in dotazione). In questa modalità la resistenza del pedale si adegua automaticamente al limite di pulsazioni impostato dall'utente (frequenza cardiaca di arrivo). Se il numero delle pulsazioni (frequenza cardiaca) durante l'allenamento è inferiore a quello impostato, la resistenza del pedale viene aumentata di un livello ogni 10 secondi circa, fino a un massimo di 16 livelli. Se le pulsazioni superano il limite impostato dall'utente, la resistenza del pedale viene ridotta di un livello ogni 10 secondi circa fino a raggiungere il valore 1.

1 Azionare il pedale per accedere ad un profilo di allenamento già memorizzato oppure premere MODUS, per programmare – se lo si desidera - una sessione di allenamento personalizzata.


Se si inizia la sessione azionando il pedale, il computer recupera il valore di pulsazioni impostato durante l'ultima sessione di allenamento con questo programma.

Indicazione di un valore limite delle pulsazioni (frequenza cardiaca di arrivo) e indicazione dei parametri per l'allenamento con conto alla rovescia (passi 2–6):

2 ***Parametro per TEMPO***

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

5 ***Parametro per PULSAZIONI***

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

Il computer avvisa con un segnale acustico se viene superato il limite di pulsazioni preimpostato.

6 **Azionare il pedale per iniziare l'allenamento.**

Con il tasto modalità (Modus) è possibile ripetere o correggere l'indicazione dei parametri per l'allenamento con conto alla rovescia.



Tutte le operazioni necessarie vengono visualizzate nel campo di testo del display LCD.

3 ***Parametro per DISTANZA***

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

4 ***Parametro per KILOJOULE***

inserire con + e −,

confermare con MODUS.



→ Se si utilizza il programma con impostazione del limite di pulsazioni, queste dovranno venire rilevate mediante una fascia toracica con sensori a 5 kHz normalmente reperibile in commercio (ad es. il modello T31 della Polar) per una regolazione precisa dell'intensità di carico.

→ Si dovrà rinunciare ad utilizzare la misurazione delle pulsazioni per la regolazione del programma con impostazione del limite di pulsazioni a causa dei motivi legati alla precisione della misurazione, indicati nel capitolo "Misurazione delle pulsazioni e della frequenza cardiaca".

Quando viene confermato un valore impostato, è possibile tornare al parametro precedentemente impostato premendo il tasto reset/pausa.

Modalità pausa:
La modalità pausa viene richiamata premendo brevemente una volta il tasto reset/pausa. Nel campo di visualizzazione compare il messaggio Stop e viene interrotto il conteggio di tutti i parametri. Per riprendere l'allenamento è sufficiente premere di nuovo il tasto reset/pausa.

Terminare un programma:
Un programma può essere interrotto solo quando ci si trova in modalità pausa, premendo un tasto di programma qualsiasi oppure tramite il RESET (nuovo avvio).

5.2.7. Programma Test

TEST PROGRAMM

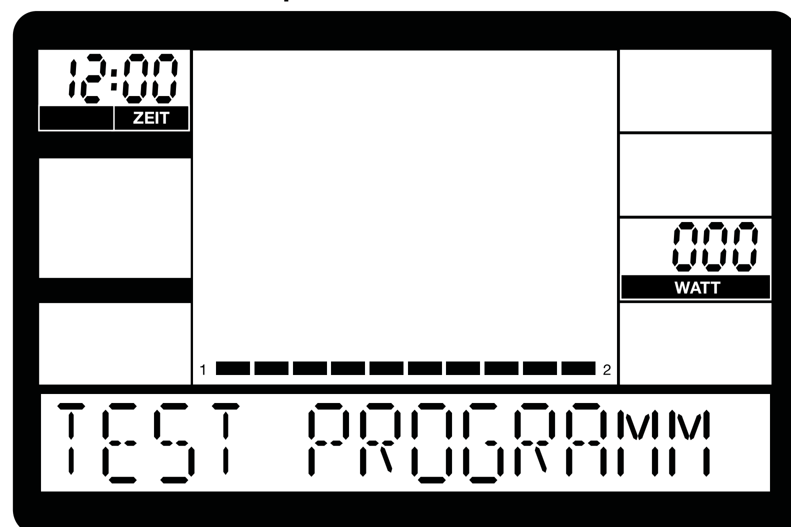
Descrizione del programma:
Questo programma dura 12 minuti e ha lo scopo di valutare lo stato di forma reale dell'utente. Prima dell'inizio dell'allenamento, l'utente deve inserire una resistenza del pedale costante (watt) che durante l'esecuzione del programma non può essere modificata. È importante che durante il test vengano misurate le pulsazioni e che non venga superato il limite massimo (frequenza cardiaca massima), perché altrimenti non è possibile ottenere un risultato corretto.

IMPORTANTE

→ Dopo 12 minuti di allenamento, il computer visualizza e memorizza i seguenti valori dei test eseguiti: velocità media, distanza percorsa, consumo totale di kilojoule, pulsazioni medie.
→ Prima dell'inizio della successiva unità vengono visualizzati i valori summenzionati.
→ Scopo del programma test è di offrire l'opportunità all'utente di eseguire diverse unità di allenamento con le stesse condizioni (indicazione dei watt) e di confrontare tra loro i risultati relativi alla velocità media, la distanza percorsa, il consumo totale di kilojoule, il livello di watt, le pulsazioni medie dei diversi giorni di allenamento.
→ Possono essere confrontate solo le sessioni di allenamento con la stessa resistenza del pedale (WATT).

1 **Azionare il pedale per iniziare l'allenamento oppure premere** MODUS **per inserire un valore finale di watt per la sessione di allenamento di 12 minuti.**

Indicazione dei WATT (passi 2–3):



2 **Parametro per WATT (resistenza del pedale)**

inserire con  e  ,

confermare con  .

3 **Azionare il pedale per iniziare l'allenamento.**


Se si inizia la sessione azionando il pedale, il computer recupera il valore di watt impostato durante l'ultima sessione di allenamento con questo programma.


Quando viene confermato un valore impostato, è possibile tornare al parametro precedentemente impostato premendo il tasto reset/pausa.


Modalità pausa:
La modalità pausa viene richiamata premendo brevemente una volta il tasto reset/pausa. Nel campo di visualizzazione compare il messaggio Stop e viene interrotto il conteggio di tutti i parametri. Per riprendere l'allenamento è sufficiente premere di nuovo il tasto reset/pausa.
Terminare un programma:
Un programma può essere interrotto solo quando ci si trova in modalità pausa, premendo un tasto di programma qualsiasi oppure tramite il RESET (nuovo avvio).



5.2.8. Programma di misurazione di BMR, BMI, grasso corporeo



Descrizione del programma:

Questo programma consente di valutare i valori di BMR, BMI e grasso corporeo.

1 **Premere MODUS, per fissare i valori personali definiti dall'utente di BMI, BMR e grasso corporeo.**

2 **Parametro per ETÀ**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

3 **Parametro per SESSO**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

4 **Parametro per PESO in kg**

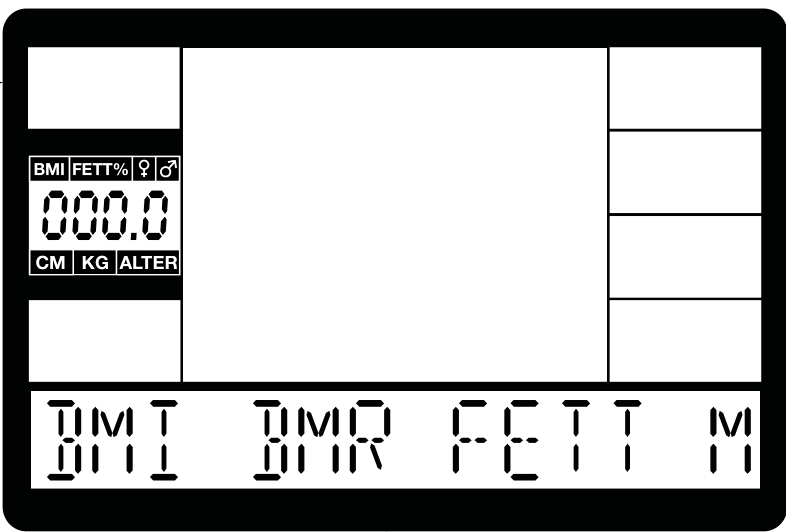
inserire con + e −,

confermare con MODUS.

5 **Parametro per STATURA in cm**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.



Tutte le operazioni necessarie vengono visualizzate nel campo di testo del display LCD.

6 **Misurazione**

avviare con MODUS.

È importante che durante il procedimento di misurazione vengano impugnati i due sensori per la misurazione delle pulsazioni!

7 **RISULTATO**

Dopo circa 5–10 secondi vengono visualizzati sul display LCD i seguenti valori:

→ Il grasso corporeo e il BMI vengono visualizzati alternativamente nel campo di visualizzazione a sinistra al centro

→ I risultato del BMR viene visualizzato nel capo relativo alle pulsazioni in basso a sinistra.
Il est important que les deux capteurs du pouls de poignet soient bien enserrés durant toute la mesure !

→ Il est important que les deux capteurs du pouls de poignet soient bien enserrés durant toute la mesure !
„Err" indica che durante la misurazione è avvenuto un errore. In questo caso la misurazione deve essere ripetuta.

5.2.8.1. Risultato della misurazione del grasso corporeo

La tabella sottostante serve per la classificazione dei valori relativi al grasso corporeo. Si prega di ricordare che tale misurazione non avviene secondo un procedimento clinico e il valore ottenuto può in effetti differire da quello reale. Per una misurazione precisa del grasso corporeo consultare un medico:

SESSO/% GRASSO	BASSA	BUONA	NORMALE	ECCESSIVA
uomini	< 13 %	13 % – 25,8 %	26 % – 30 %	> 30 %
donne	< 23 %	23 % – 35,8 %	36 % – 40 %	> 40 %

5.2.8.2. Risultato della misurazione del BMI (indice di massa corporea)

Spiegazione:
L'indice di massa corporea (BMI) serve come parametro di valutazione del peso corporeo.

Calcolo (Formula Harris-Benedict):
BMI = peso corporeo : (statura in m)^2.

Le tabelle sottostanti servono per classificare il proprio valore di BMI.
Si prega di ricordare che tale misurazione non avviene secondo un procedimento clinico.

ETÀ	BMI NORMALE
19 – 24 anni	19 - 24
25 – 34 anni	20 - 25
35 – 44 anni	21 - 26
45 – 54 anni	22 - 27
55 – 64 anni	23 - 28
> 64 anni	24 - 29

magro	= < 15	BMI
sottopeso	= < 17,5	BMI
valore limite	= < 19	BMI
normale	= 19 – 24	BMI
sovrappeso	= 25 – 29	BMI
obeso	= 30 – 39	BMI
obesità patologica	= 40 +	BMI

5.2.8.3. Risultato della misurazione del BMR (tasso di metabolismo basale)

Spiegazione:
Il tasso di metabolismo basale (BMR) è il fabbisogno energetico per il mantenimento delle funzioni dell'organismo, misurato a riposo, da sdraiati, a 20 °C, a 12 ore di distanza dai pasti.

Moltiplicare il risultato BMR del computer per il livello di attività.
Il risultato è il fattore energetico del vostro corpo espresso in kJ (Kilojoule).

LIVELLO DI ATTIVITÀ	FATTORE DI ATTIVITÀ
Poco attivo	BMR x 1,2 (poca o nessuna attività, lavoro sedentario)
Attività normale	BMR x 1,3
Mediamente attivo	BMR x 1,4 (attività sportiva leggera, 3–4 ore/settimana)
Attivo	BMR x 1,6 (molta attività sportiva, 4–5 ore/settimana)
Molto attivo	BMR x 1,9 (attività sportiva intensa & lavoro pesante)

5.2.9. Programma montagna



Descrizione del programma:
Questo programma di montagna pre-impostato si contraddistingue per il graduale aumento del carico, come in una salita in montagna e data la sua intensità va utilizzato solo dopo 2-3 settimane di allenamento.

1 **Azionare il pedale per iniziare la sessione di allenamento o premere il tasto MODUS, per impostare il grado di intensità (livello) desiderato e i valori per il conto alla rovescia.**

2 **Selezionare il grado di intensità desiderato**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

Il programma propone tre gradi di intensità:
L1 – per „Principianti allenati“
L2 – per „Progrediti“
L3 – per „Sportivi in forma e professionisti“

3 **Parametro per TEMPO**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

4 **Parametro per DISTANZA**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

5 **Parametro per KILOJOULE**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

6 **Parametro per PULSAZIONI**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

Il computer avvisa con un segnale acustico se viene superato il limite di pulsazioni pre-impostato.

7 **Azionare il pedale per iniziare l'allenamento**
Con il tasto modalità (Modus) è possibile ripetere o correggere l'indicazione dei parametri per l'allenamento con conto alla rovescia.

STOPP ZEIT 00:00
DISTANZ KM 00.00
PULS 0000
KILOJOULE 0000
BERG PROGRAMM

Tutte le operazioni necessarie vengono visualizzate nel campo di testo del display LCD.

Attenzione: la resistenza del pedale pre-impostata non può essere modificata durante la sessione di allenamento.

Quando viene confermato un valore impostato, è possibile tornare al parametro precedentemente impostato premendo il tasto reset/pausa.

Modalità pausa: La modalità pausa viene richiamata premendo brevemente una volta il tasto reset/pausa. Nel campo di visualizzazione compare il messaggio Stop e viene interrotto il conteggio di tutti i parametri. Per riprendere l'allenamento è sufficiente premere di nuovo il tasto reset/pausa.
Terminare un programma: Un programma può essere interrotto solo quando ci si trova in modalità pausa, premendo un tasto di programma qualsiasi oppure tramite il RESET (nuovo avvio).

Biztonsági előírások/ csomagolás/ ártalmatlanítás (hulladékkezelés)

FONTOS !

- Mielőtt használatba venné az eszközt, ismerkedjen meg a szerelési, kezelési, számítógép használati, edzési valamint a biztonsági előírásokkal.
- A biztonsági előírások betartása kötelező.
- A kezelési utasítást biztonságos helyen kell tartani.
- A berendezés továbbadásakor a szerelési, kezelési, zámítógép használati és edzési utasításokat mellékelni kell.

Biztonsági előírások

Ez az edzőberendezés otthoni használatra készült. Az eszköz megfelel a DIN EN 957-1/5 HA követelményeknek és GS bevizsgálással rendelkezik. A megnevezett szabvány szerint tartós használat 150 kg testtömegig lett bevizsgálva. A CE jelölés az EMC előírásokra vonatkozik (2004/108/EG EU irányelv, és EN 55081/1 szerint). A berendezés nem előírásszerű használata (pl. túledzés, hirtelen mozdulat bemelegítés nélkül, hibás beállítás stb.) nem zárható ki az egészségkárosodás! Az edzés megkezdése előtt végeztessen orvosával általános fitnesz tesztet, az esetleges szív, keringési vagy ortopédiai problémákat fel kell deríteni.

Kérjük, vegye figyelembe az alábbiakat:

- Ez az eszköz fordulatszám független, HA osztályú edzőberendezés.
- A fékrendszer fordulatszám független.
- Soha ne állítsa le hirtelen a berendezést, mindig hagyja azt lassan kifutni.
- Ha nem érinti a pedálokat, a számítógép automatikusan leáll.
- A lépésellenállás a számítógép + és – gombjával szabályozható.
- A lépésellenállás értéke a számítógép kijelzőjén Wattban 0 jelenik meg.
- A helytelen vagy túl sok edzés veszélyeztetheti az egészségét.
- A szerelési, használati és edzési utasítás a pótalkatrészek rendelésekor is szükséges.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés megkezdésekor semmilyen akadály ne legyen útban.

Ezt az eszközt nem használhatják azok, akik szívritmus szabályozót vagy egyéb orvosi implantátumokat kénytelenek használni!

- A berendezést sima sík (vízszintes) felületen állítsa fel. Biztos és stabil elhelyezést kell biztosítani.
- Ne másszon fel a nyeregre vagy a berendezés más részére.
- A tulajdonos felelős azért, hogy a berendezés többi használóját a lehetséges veszélyekről megfelelően tájékoztassa.
- A berendezés kizárólag otthoni felhasználásra szolgál, és csak zárt terekben használható (szabadban nem).
- A gyermekek csak megfelelő testi és értelmi szint elérése után edzhetnek a berendezésen, és a megfelelő használatra ki kell őket oktatni.
- Testileg vagy szellemileg sérült emberek számára nem ajánlott.
- Az edzőberendezés nem játékszer. Biztosítani kell a felügyelet nélküli gyermekek távoltartását az edzőberendezéstől!
- A padló sérülésének elkerülésére használjon alátétet.
- Soha ne szállítsa a berendezést egyedül lépcsőn vagy egyéb akadályon.
- A berendezés használata közben semmi esetre se csukja be a szemét.
- Ha a berendezést szét kell szerelnie, azt az összeszereléssel fordított sorrendben teheti meg. Ha valami nem világos, vegye fel előbb a kapcsolatot szerviz csoportunkkal.
- Kizárólag a leírásban megadott módon használja a berendezést.
- Biztosítani kell a felügyelet nélküli gyermekek távoltartását az edzőberendezéstől.

Áramellátás



- A berendezés csatlakozó dugóját csak egy megfelelően felszerelt, a berendezés típustábláján megadottal azonos hálózati feszültségű védőérintkezős csatlakozó aljzatba szabad bedugni. Amennyiben a feszültségértékek nem egyeznek meg, kérjük, forduljon a szerviz részleghez.Először mindig a berendezéshez csatlakoztassa a hálózati kábelt, csak utána dugja be azt a csatlakozó aljzatba.

Kulacs



- A kulacsot a levehető zárófedél miatt tartsa távol csecsemőktől és kisgyermekektől (fennáll a lenyelés veszélye)!
- Vegye figyelembe, hogy a szájrész tisztítás céljából levehető a zárófedélről, ezért egy meghatározott húzóerő felett kiold.

Csomagolás

Környezetkímélő, újrahasznosítható anyagok:

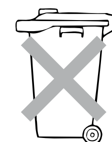
- Külső kartoncsomagolás
- FCKW- mentes polisztirol (PS) formadarabok
- Polietilén (PE) fóliák és zacskók
- Polipropilén (PP) pántoló szalagok
- A csomagolás műanyag zacskóit a gyermekektől távol kell tartani.

Hulladékkezelés

Ügyeljen a helyi előírásoknak megfelelő környezetkímélő hulladékkezelésre! A használt berendezés eltávolítása

Vegye figyelembe a helyi hulladékkezelési előírásokat. Németországban a berendezés az elektromos hulladékokra vonatkozó törvény hatálya alá esik, ezért Németországon belül kommunális hulladékgyűjtő helyen kell leadni vagy megsemmisíteni. Ez ingyenes

.







A nyelv kiválasztása
Ha a + gombot 10 mp- ig nyomva tartja, a kijelzés nyelve angolra vált.
Ha a - gombot 10 mp- ig nyomva tartja, a kijelzés nyelve németre vált.

1. Az LCD kijelzőn megjelenő információk értelmezése

1 IDŐ/ STOP
Ebben a mezőben a kijelző állapotától függően az eltelt edzésidő látható 00:00 és 99:59 közötti értékben, (perc:mp), szünet üzemmódban pedig a STOPP felirat.

2 Kijelző mező
A kijelző állapotától függően a BMI, a testzsír index, a nem, az életkor, a testnagyság vagy testtömeg látható. Az edzés alatt ez a mező nem aktív.

3 Pulzus/ BMR
A kijelző állapotától függően az edzés alatt aktuálisan mért pulzusszámot (szívfrekvenciát) jelzi 40 és 220 között, illetve a BMR, BMI és testzsír index mérésekor a mérés eredményét.



→ A pulzusméréssel kapcsolatban tanácsokat és részletesebb utasításokat „A pulzusszám/szívfrekvencia mérése” fejezetben talál.

→ Ha a mért BMR érték 9999 kJ felett van, az információs mezőben az „UEBER 10000” jelenik meg. A pontos értéket a kijelzőn leolvasható szám és 10000 összeadásával kapjuk meg.

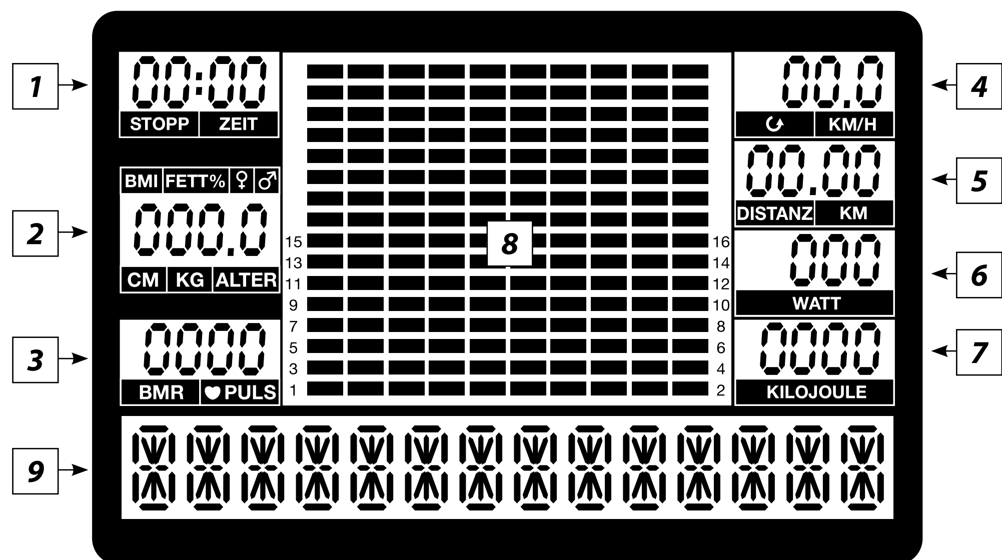
4 km/h (ford/perc)
Ez a mező 3 mp- enként váltakozva a pillanatnyi sebességet (0 és 99,9 km/h közt) és az aktuális lépésfrekvenciát (0 és 999 ford/perc között) mutatja. A sebesség kiszámításakor abból indulunk ki, hogy 60 pedálfordulat 9,5 km/h- nak felel meg.

5 Távolság
Ebben a mezőben a megtett útszakasz jelenik meg 0,0 és 99,9 km közötti értékkel.

6 WATT
Az aktuális lépésellenállást mutatja, értéke 0 és 999 Watt közötti.



→ A Watt érték kizárólag a fordulatszám független „Watt program”- ban állítható be, 5-ös lépésben max 400 Watt értékben.



7 KILOJOULE
Ebben a mezőben az elfogyasztott energia jelenik meg, értéke 0 és 9999 kilojoule között lehet.



→ A jelzett kilojoule érték irányérték, orvosi pontosság nélkül.

→ Néhány fitneszberendezésen az elhasznált energia kilojoule- ban van megadva.
Átszámítás:
1 kilokaloria (kcal)=4,185 klojoule (kJ)
1 kilojoule (kJ)=0,239 kilokaloria (kcal)

A kilojoule számítása az alábbi képlettel történik:

$$KJ = \frac{\text{teljesítmény x idő x 8}}{1000}$$

Kérjük, figyeljen az alábbiakra:
teljesítmény =a pillanatnyi watt érték, az idő= mp.
A 8-as szorzótényező az ember crosstraineren mért átlagos hatásfokából, 12,5 %- ból adódik.



8 Lépés ellenállás fokozat (1 – 16)

Mind a 10 oszlopban a 16 négyszögletes dobozka mindegyike a 16 lehetséges ellenállás fokozatból 2- t 2- t jelent. Ha az edzésprogramban edzésidő van megadva, igaz az, hogy minden oszlop a beállított edzésidő 1/10 ét jelenti. (mivel 10 oszlop van).

9 Információs mező (menüvezérlés segítség funkció)

Ebben a szövegmezőben a felhasználó számára a kezeléshez fontos segítség jelenik meg:

A legfontosabb megjelenő kijelzett szövegek:

- → A program neve
- → az üzemmód gombot megnyomni
- → az időt kiválasztani
- → a távolságot kiválasztani
- → a hajtást megkezdeni
- → az életkort kiválasztani
- → a nemet kiválasztani
- → a testtömeget kiválasztani
- → a magasságot kiválasztani
- → 10000 felett
- → a kilojoule- t kiválasztani
- → az érzékelőket megfogni
- → a Watt fokozatot kiválasztani
- → watt értékének

→ A kiválasztás azt jelenti, hogy a + és – gombokkal beállítunk egy értéket.

1.10. A kijelzett értékek áttekintése:

		egység	min. érték	max. érték	számláló lépésegység	beállítás és countdown értékek		
						min beadható érték	max beadható érték	lépésegység/ számlálás
1	**idő**	p/ mp	0:00	99:59	1 mp	10:00	99:00	1 mp
3	**pulzusszám**	szívdobbanás/p	40	220	1 dobbanás	40	220	1 dobbanás
4	**ford.szám** 	fordulat/ perc	0	299 (999)	1 ford.	–	–	–
4	**km/h**	sebesség km,h	0	99	1 km/h	–	–	–
5	**távolság**	km	0:00	99,99	0,01 km	0	99,90	0,1 km
6	**Watt**	telj. Watt	0	999	1 Watt	25	400	5 Watt
7	**kilojoule**	kJ	0	9999	terhelésfüggő	5	9995	terhelésfüggő
2	**testzsír**	zsír %	5	50	–	–	–	–
2	**életkor**	év	–	–	–	10	99	1 év
2	**testtömeg**	kg	–	–	–	20	150	1 kg
2	**testmagasság**	cm	–	–	–	130	200	1 cm
2	**BMI**	BMI	0,00	99,99	–	–	–	–
3	**BMR**	kJ	0	19999	–	–	–	–

2. A billentyűzet leírása

2.1 A MODUS (üzemmód) billentyű



→ A + és a – gombokkal a választható értékeket tudjuk megerősíteni. Az információs mező figyelmeztet arra, hogy mikor kell a MODUS gombot megnyomni.

2.2. visszaállítás/ szünet/ reset



→ egyszeri rövid megnyomással visszaállíthatjuk az értékeket.

→ Szünet üzemmód:
az edzés alatti egyszeri rövid megnyomás. A STOPP felirat jelzi a szünet üzemmódot. A VISSZAÁLLÍTÁS/ SZÜNET gomb újabb megnyomása törli a szünet üzemmódot.

→ RESET (újraindítás):
Ha a gombot 3 mp- nél tovább lenyomva tartjuk, a számítógép újraindul.

2.3. MINUSZ gomb



→ valamit kiválaszthatunk, vagy beállíthatunk egy értéket (pl. életkor, idő stb.), amelyet aztán a MODUS gombbal tudunk megerősíteni.
→ ha a gombot hosszabb ideig nyomva tartjuk, az érték automatikusan csökkeni fog.
→ edzés közben ezzel lehet a lépésellenállás értékét csökkenteni.

Nem használható hegymenetben, szakaszos, elérendő pulzusszám, Watt és teszt program üzemmódban!

2.4. A PLUSZ gomb



→ valamit kiválaszthatunk, vagy beállíthatunk egy értéket (pl. életkor, idő stb.), amelyet aztán a MODUS gombbal tudunk megerősíteni.
→ ha a gombot hosszabb ideig nyomva tartjuk, az érték automatikusan nőni fog.
→ edzés közben ezzel lehet a lépésellenállás értékét növelni.


Nem használható hegymenetben, szakaszos, elérendő pulzusszám, Watt és teszt program üzemmódban!

2.5. Program gombok

→ A számítógép indulása után a megfelelő program gomb megnyomásával választhatjuk ki a kívánt programot.


Az LCD kijelző információs mezeje figyelmeztet, ha egy program gombot kell megnyomni.





2.6. Pulzusszám visszaállás mérése/ fitnesz érték meghatározása

ERHOLUNGS-MESSUNG

1. PULZUSSZÁM VISSZAÁLLÁS MÉRÉSE gombot, és fogja meg a kézi pulzusszám érzékelőket, vagy helyezzen fel egy kereskedelemben beszerezhető mellszíjat.
2. A számítógép az időn és a pulzusszámon kívül minden más kijelzést megállít. Az idő 00:60- ról visszaszámol 00:00 ig. Amikor eléri a 00:00 értéket, a kijelzőn megjelenik a számítógép által kiszámított fitnesz érték.
3. A fitnesz érték számítása a következőképpen történik: a számítógép összehasonlítja az első 20 mp alatt mért maximális pulzusszámot a maradék 40 mp alatt mért minimális pulzusszámmal. A különbség alapján kiszámításra kerül egy F1-től F6- ig terjedő érték. (F1= nagyon jó pulzusszám lecsengés, F6= rossz pulzusszám lecsengés).
4. A mérési eredmény megjelenése után a „NYUGALMI PULZUSSZÁM" gomb ismételt megnyomása visszavisz a főmenübe.



Kérjük, vegye figyelembe, hogy a program csak az egy perces mérésen belüli min és max értékeket hasonlítja össze. Ezért pl. ha valaki alacsony intenzitással edz, és utána érinti meg a „NYUGALMI PULZUSSZÁM" gombot, a min és max érték közti különbség kisebb lesz, mint egy nagyobb intenzitással végzett edzés után, azaz a fitnesz érték rosszabbra adódik.

$$\textbf{fitnesz érték} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 az első 20 mp alatt mért max. pulzusszám

P2 a második 40 mp alatt mért min. pulzusszám

EZÉRT CSAK AZ AZONOS IDEIG, AZONOS INTENZITÁSSAL VÉGZETT EDZÉSEK UTÁN KAPOTT FITNESZ ÉRTÉKEKET SZABAD EGYMÁSSAL ÖSSZEHASONLÍTANI.

3. Pulzusszám és szívfrekvencia mérése

A pulzusszám mérése két módon lehetséges:

1. kézi pulzusmérés: A lengőkarokon található a két MEGA kézimpulzus érzékelő. Kérjük, ügyeljen arra, hogy mindkét kéz egyszerre érintkezzen az érzékelőkkel. Amennyiben a pulzusszám érzékelés megtörténik, a monitoron a pulzusszám kijelzés mellett egy kis szív alakú ikon villogni kezd. A kézi pulzusszám mérés csak tájékoztatásra szolgál, mert a mozgás, súrlódás, izzadság stb. miatt a kapott érték a tényleges pulzusszámtól eltérhet. Néhány emberen a szívverés okozta bőrellenállás változás olyan csekély, hogy az eredmény nem alkalmas a pontos pulzusszám méréshez. Ezekben az esetekben a megoldást a kardiális pulzusszám mérés jelenti.

2. kardiális pulzusszám mérés: A kereskedelemben kaphatók ú.n kardiális pulzusszám mérők, amelyek egy mellszíjból és egy karórából állnak. A számítógép rendelkezik a szokásos kardiális pulzusszám adókhoz illeszkedő vevő egységgel (adó nélkül). Amennyiben Ön rendelkezik egy ilyen adóval, annak kisugárzott jeleit (5 kHz) a kijelző megjeleníti. Az optimális jelátvitel eléréséhez mindig újszerű 5 kHz- es mellszíjat használjon (pl. a Polar T31- es UNCODED modelljét).



Ha a két mérési módszert egyidejűleg használja (azaz mellszíjat visel, és közben a két kezét az érzékelőkön tartja), a kardiális pulzusszám mérésnek van elsőbbsége.



Kérjük, ügyeljen az alábbiakra:

→ **Egyik pulzusszám mérési módszer sem alkalmas orvosi célra!**

→ A célzott pulzusszám program alkalmazásakor a terhelés intenzitásának pontosabb vezérléséhez ajánlatos egy 5 kHz- es mellszíj használata (pl. a Polar T31).

→ Ha mégis a kézi érzékelőket használja a célzott pulzusszám programhoz, az előbbi fejezetben leírtak miatt ne várjunk el jó mérési pontosságot.

→ Ez igaz akkor is, ha a kardiális pulzusszám mérés során a jelátvitelt zavarja pl. egy erősáramú kábel vagy egy mobiltelefon.

4. Áramellátás és üzembehelyezés

Az üzembe helyezés előtt:

→ Ismerkedjen meg a nyomtatott „Szerelési és edzési utasítás”- ban a „Biztonsági és edzési utasítások” pontban leírtakkal.

→ A biztonsági utasításokat pontosan be kell tartani.

→ Folyadék ne jusson a számítógéphez és a kijelzöhöz.

A crosstrainer ergométer bevizsgálása és tanúsítása a DIN EN 957 1/5 HA osztály szerint történt. Kereskedelmi felhasználás esetén a gyártó a felhasználó minden garanciális és szavatossági igényét kizárja!

1. 1. lépés:



2. 2. lépés :



→ Elöször csatlakoztassa a hálózati kábelt (104) az ergométerbe, majd dugja be a villásdugót a hálózati aljzatba.





→ A dugaszoló aljzat a helyi elöírásoknak megfelelöen kell legyen kialakítva és földelve.

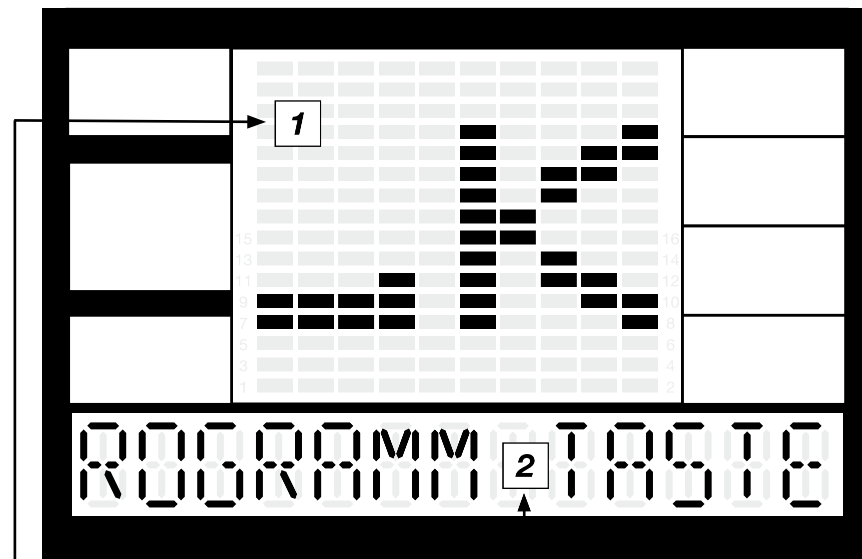
→ Az adapter möszaki adatai:
Bemenet: 230 V 50 Hz; 350 mA
Kimenet: 26 V DC / 2500 mA

→ A berendezés kizárólag az együtt szállított adapterrel használható.

→ Használat után válassza le a berendezést a hálózatról, mert csak így nem történik áramfelvétel. Mindig a dugót húzza ki, soha ne a kábelt..

4.3. 3. lépés: üdvözlés üzemmód

A számítógép üdvözlés módban indul el



futó üdvözlés felirat

információs mező: futó NYOMJON MEG EGY PROGRAM GOMBOT felirat



Ha 4 percig nem nyom meg egy gombot sem, illetve nem lép a pedálokra, a számítógép nyugalmi állapotba tér, amelyből bármely gomb megnyomásával vagy a pedálokra történő rálépéssel tud kijönni.

5. Programválasztás és a programok leírása

5.1. A programok kiválasztása

A kívánt program a hozzá tartozó program billentyű lenyomásával indítható el.



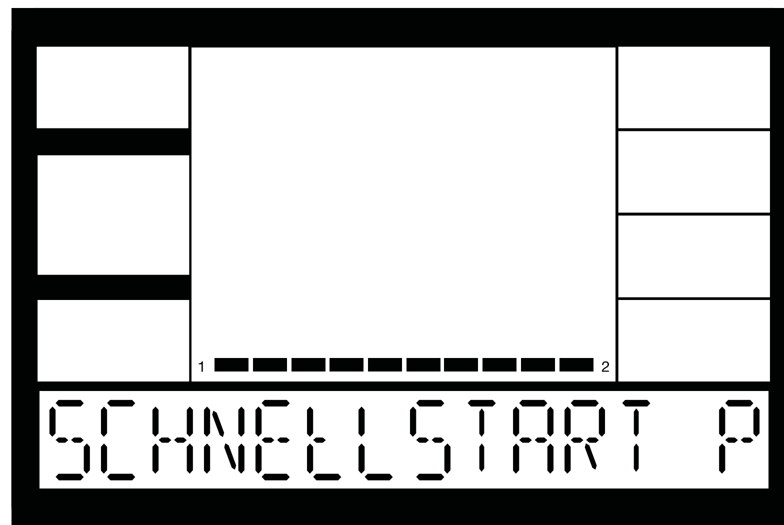
5.2. Programleírás

5.2.1. Gyorsindítás

SCHNELLSTART

A program leírása:
Úgy nevezett gyorsindítás történik. A gombot meg kell nyomni, és az edzés azonnal megkezdhető.

1 **Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálba.**



→ **A lépésellenállás**

edzés közben a + és – gombokkal szabályozható.



Szünet üzemmód:
Ha a visszaállítás/szünet gombot egyszer röviden megnyomjuk, a kijelző mezőben a STOPP felirat jelenik meg, és valamennyi érték számolása megszakad. A megkezdett edzés folytatásához a visszaállítás/szünet gombot ismételten meg kell nyomni.

A program befejezése:
Egy programot csak szünet üzemmódban, bármelyik programbillentyű megnyomásával vagy RESET – tel lehet befejezni.

5.2.2. *kézi program*



Programleírás:
Ebben a programban az edzés alatt a lépésellenállás egyedileg állítható be. Ha kívánja, az edzéshez az értékek a Countdown- ban is beállíthatók.

1 **1.Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba, vagy nyomja meg a MODUS gombot, ha a Countdown edzéshez tartozó értékeket szeretne beállítani.**

Countdown edzéshez tartozó értékek beállításához az alábbi lépések szükségesek (2-6):

2 **az idő megadásához használja**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

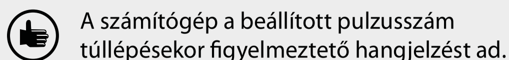
5 **A pulzusszám megadásához használja**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

A számítógép a beállított pulzusszám túllépésekor figyelmeztető hangjelzést ad.

6 **Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba.**
A Countdown edzéshez tartozó értékek megadását a MODUS gombbal bármikor megismételheti vagy korrigálhatja.



A mindenkori szükséges kezelési lépéseket az LCD kijelző információs mezejében láthatja.

→ **A lépésellenállást**

a + és − gombokkal tudja az edzés alatt szabályozni.

3 **A távolság értékének beállításához**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

4 **A kilojoule értékének beállításáho**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

Ha egy beállított értéket lenyugtáztunk, a visszaállítás/szünet gomb megnyomásával ismét hozzáférünk a korábban beállított értékhez.

<u>A szünet üzemmód:</u>
a visszaállítás/szünet gomb egyszeri rövid idejű megnyomásával hívható elő, ekkor megjelenik a STOPP felirat, és az összes számláló megáll. A megkezdett edzés folytatásához ismételten nyomja meg a visszaállítás/szünet gombot.

<u>Program befejezése:</u>
Programot csak szünet üzemmódban, egy tetszőleges program billentyű megnyomásával, vagy RESET- tel (újraindítás) lehet befejezni.

5.2.3. egyedi program



Programleírás:
Ebben a programban lehetőség van egyedi edzésprogram összeállítására és tárolására.

1 **1.Egy már eltárolt edzésprofil végrehajtásához lépjen be a pedálba, vagy, amennyiben óhajtja, egy egyedi edzésprofil programozásához nyomja meg a MODUS gombot.**

Az edzésprofil programozása:(2-7 lépés):

2 **Az első oszlophoz tartozó ellenállás megadásához használja**

a + és – gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

A 2.- 10. oszlop programozása ehhez hasonlóan történik.

3 **az idő megadásához használja**

a + és – gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

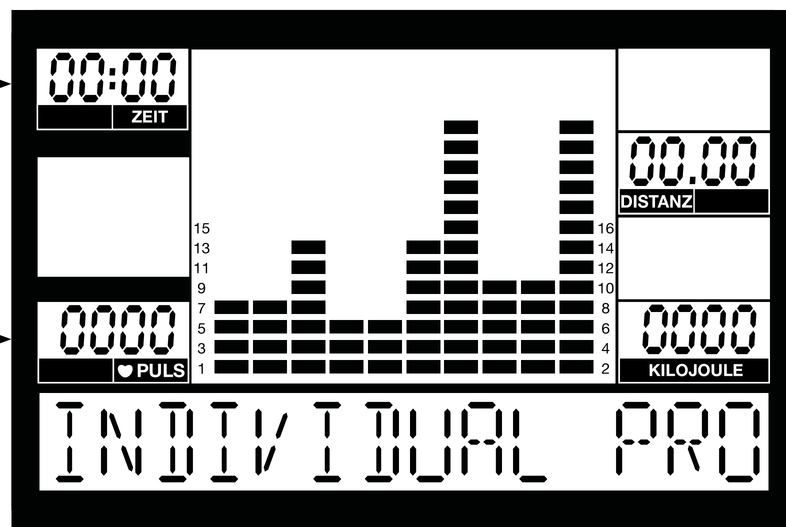
6 **Vorgabewert für PULS**

a + és – gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.


A számítógép a beállított pulzusszám túllépésekor figyelmeztető hangjelzést ad.

7 **Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálba.**
A MODUS gombbal a Countdown edzéshez tartozó értékeket tudja ismételni vagy korrigálni.




A mindenkori szükséges kezelési lépéseket az LCD kijelző információs mezejében láthatja.


Ha egy beállított értéket lenyugtáztunk, a visszaállítás/szünet gomb megnyomásával ismét hozzáférünk a korábban beállított értékhez.

4 **A távolság megadása**

a + és – gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

5 **A kilojoule megadása**

a + és – gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.


A szünet üzemmód:
a visszaállítás/szünet gomb egyszeri rövid idejű megnyomásával hívható elő, ekkor megjelenik a STOPP felirat, és az összes számláló megáll. A megkezdett edzés folytatásához ismételten nyomja meg a visszaállítás/szünet gombot.

Program befejezése:
Programot csak szünet üzemmódban, egy tetszőleges program billentyű megnyomásával, vagy RESET- tel (újraindítás) lehet befejezni.

5.2.4. szakaszos program

INTERVALL PROGRAMM

Programleírás:
Az előre programozott szakaszos program mindig azonos sorrendben visszatérő terhelési és lazítási szakaszokat tartalmaz. Használata az erős intenzitásingadozás miatt csak 2- 3 hét edzés elteltével javasolt.

1 **Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba, vagy nyomja meg a MODUS gombot, ha a Countdown edzéshez tartozó értékeket szeretne beállítani.**

Countdown edzéshez tartozó értékek beállításához az alábbi lépések szükségesek (2-7):

2 **a kívánt intenzitás megadásához használja**
a + és – gombokat,
érvényesítse a MODUS gombbal.

Három intenzitásfokozat van:
L1: edzett kezdőknek
L2: haladóknak
L3: fitnesz sportolóknak és profiknak

3 **az idő megadásához használja**
a + és – gombokat,
érvényesítse a MODUS gombbal.

4 **a kívánt távolság megadásához használja**
a + és – gombokat,
érvényesítse a MODUS gombbal.

5 **a kívánt kilojoule megadásához használja**
a + és – gombokat,
érvényesítse a MODUS gombbal.

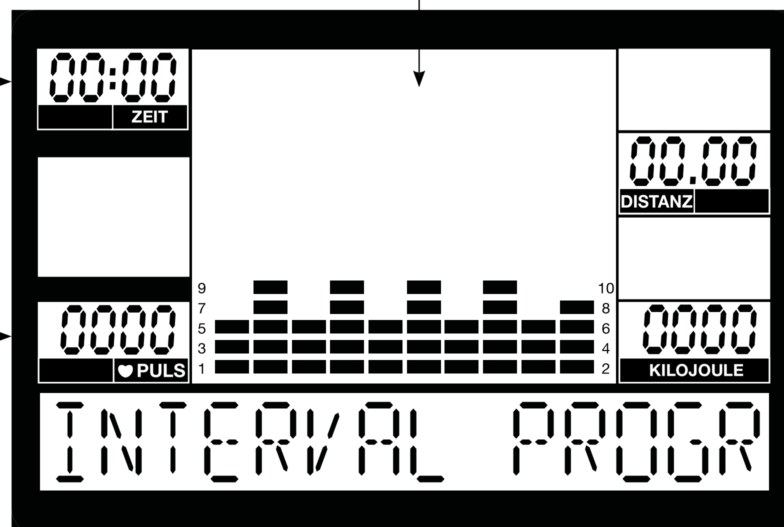
Ha egy beállított értéket lenyugtáztunk, a visszaállítás/szünet gomb megnyomásával ismét hozzáférünk a korábban beállított értékhez.

6 **az idő megadásához használja**
a + és – gombokat,
érvényesítse a MODUS gombbal.

A számítógép a beállított pulzusszám túllépésekor figyelmeztető hangjelzést ad.

7 **Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba.**
A Countdown edzéshez tartozó értékek megadását a MODUS gombbal bármikor megismételheti vagy korrigálhatja.

A beállított lépésellenállás érték edzés közben nem változtatható.



A mindenkori szükséges kezelési lépéseket az LCD kijelző információs mezejében láthatja.

<u>A szünet üzemmód:</u>
a visszaállítás/szünet gomb egyszeri rövid idejű megnyomásával hívható elő, ekkor megjelenik a STOPP felirat, és az összes számláló megáll. A megkezdett edzés folytatásához ismételten nyomja meg a visszaállítás/szünet gombot.
<u>Program befejezése:</u>
Programot csak szünet üzemmódban, egy tetszőleges program billentyű megnyomásával, vagy RESET- tel (újraindítás) lehet befejezni.

5.2.5 Watt program

Programleírás:
Ebben a programban ú. n. watt vezérelt (fordulatszám független) edzést lehet végezni. A beállított watt érték mindig állandó marad, azaz a lépésellenállás értéke minden 0,5- 4 mp időközben automatikusan a pillanatnyi lépésszámnak illetve edzéssebességnek megfelelően állítódik be. Figyeljen arra, hogy ne lépje túl a beállított pulzusszám értéket.

WATT PROGRAMM

1 **Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba, vagy nyomja meg a MODUS gombot, ha célértéket vagy a Countdown edzéshez tartozó értékeket szeretne beállítani.**

<u>A watt érték vagy a countdown edzéshez tartozó értékek beállításához az alábbi lépések szükségesek (2-7):</u>

3 **az idő megadásához használja**

a + és – gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

6 **a pulzusszám megadásához használja**

a + és – gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

A számítógép a beállított pulzusszám túllépésekor figyelmeztető hangjelzést ad..

7 **Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba.**
A Countdown edzéshez tartozó értékek megadását a MODUS gombbal bármikor megismételheti vagy korrigálhatja.

→ **A lépésellenállás értéke edzés közben**

a + és – gombokkal 5W- os lépésekben állítható.

00:00 ZEIT
0000 PULS
00.00 DISTANZ
000 WATT
0000 KILOJOULE
WATT PROGRAMM


A mindenkori szükséges kezelési lépéseket az LCD kijelző információs mezejében láthatja.


Ha egy értéket lenyugtáztunk, a visszaállítás/szünet gomb megnyomásával ismét hozzáférünk a korábban beállított értékhez.


Kérjük, vegye figyelembe, hogy a watt program során az oszlopok magassága nem arányos a Watt értékkel, a beállított érték a Watt mezőben jelenik meg.

2 **A watt értékének (a lépésellenállásnak) a beállításához használja**

a + és – gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

4 **A távolság értékének beállításához**

a + és – gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

5 **A kilojoule értékének beállításához**

a + és – gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.


<u>A szünet üzemmód:</u>
a visszaállítás/szünet gomb egyszeri rövid idejű megnyomásával hívható elő, ekkor megjelenik a STOPP felirat, és az összes számláló megáll. A megkezdett edzés folytatásához ismételten nyomja meg a visszaállítás/szünet gombot.

<u>Program befejezése:</u>
Programot csak szünet üzemmódban, egy tetszőleges program billentyű megnyomásával, vagy RESET- tel (újraindítás) lehet befejezni.

5.2.6 elérendő pulzusszám program

ZIELPULS PROGRAMM

Programleírás:

Ez a program kizárólag mellszíj alkalmazása esetén möködik (nem képezi a szállítási terjedelem tárgyát). Ebben a programban az edzés alatt a lépésellenállás automatikusan a felhasználó által megadott elérendö pulzusszámhoz állítódik be. Amennyiben az edzés alatt az aktuális pulzusszám (szívfrekvencia) a megadott célérték alatt van, a lépésellenállás értéke kb. 10 mp- enként automatikusan 1- el (max. 16- ig) nö. Amennyiben az edzés alatt az aktuális pulzusszám (szívfrekvencia) a megadott célérték alatt van, a lépésellenállás értéke kb. 10 mp- enként automatikusan 1- el (min. 1- ig) csökken

1 **Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba, vagy nyomja meg a MODUS gombot, ha célértéket vagy a Countdown edzéshez tartozó értékeket szeretne beállítani.**

Elérendő pulzusszám érték vagy Countdown edzéshez tartozó értékek beállításához az alábbi lépések szükségesek (2-6):

2 **az idő megadásához használja**

a + és – gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

5 **a pulzusszám megadásához használja**

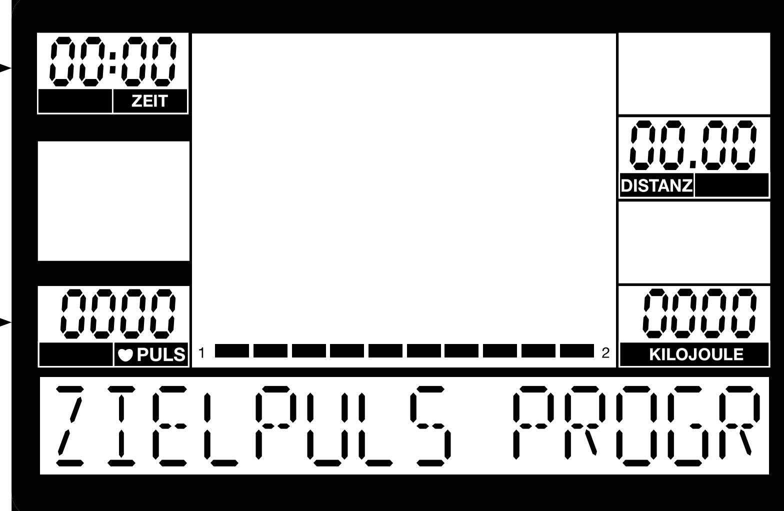
a + és – gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.



A szünet üzemmód:
a visszaállítás/szünet gomb egyszeri rövid idejű megnyomásával hívható elő, ekkor megjelenik a STOPP felirat, és az összes számláló megáll. A megkezdett edzés folytatásához ismételten nyomja meg a visszaállítás/szünet gombot.

Program befejezése:
Programot csak szünet üzemmódban, egy tetszőleges program billentyű megnyomásával, vagy RESET- tel (újraindítás) lehet befejezni.





A mindenkori szükséges kezelési lépéseket az LCD kijelző információs mezejében láthatja.



Ha egy beállított értéket lenyugtáztunk, a visszaállítás/szünet gomb megnyomásával ismét hozzáférünk a korábban beállított értékhez.

3 **A távolság értékének beállításához**

a + és – gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

4 **A kilojoule értékének beállításához**

a + és – gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.



A számítógép a beállított pulzusszám túllépésekor figyelmeztető hangjelzést ad.

6 **Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba.**

A Countdown edzéshez tartozó értékek megadását a MODUS gombbal bármikor megismételheti vagy korrigálhatja.

5.2.7 teszt program

TEST PROGRAMM

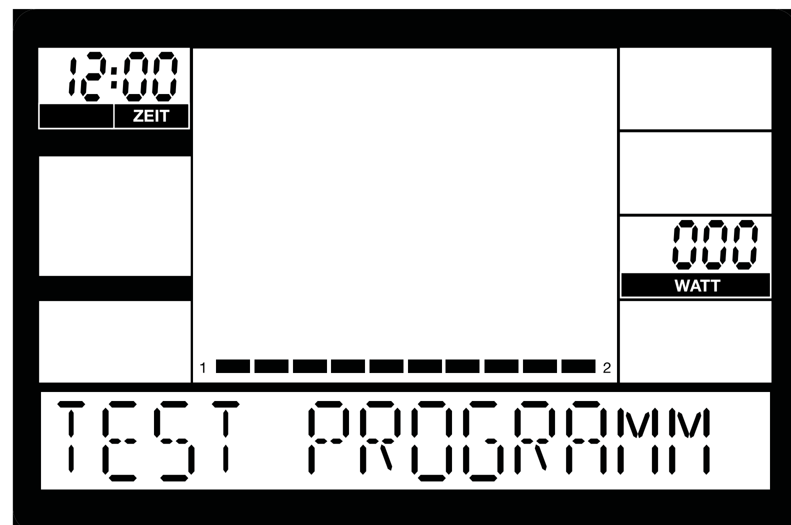
Programleírás:
Ez a program 12 percig tart, és célja az edzést végző személy edzettségi állapotának felmérése. A felhasználó a teszt megkezdése előtt meg kell adjon egy állandó lépésellenállás (Watt) értéket, amely a teszt alatt nem változtatható. Fontos, hogy a teszt alatt a pulzusszámot mérni kell, és eközben a max. értéket nem szabad túllépni, mert ellenkező esetben nem lehet korrekt értéket kapni.

FONTOS:

→ 12 perc edzés után a számítógép az elvégzett tesztre vonatkozó alábbi értékeket jelzi ki és tárolja: átlagsebesség, megtett távolság, összes kilojoule felhasználás, átlagos pulzusszám.
→ A következő edzés egység indításáig a fent említett értékek lesznek a kijelzőn.
→ A tesztprogram célja, hogy lehetőséget adjon a felhasználónak különböző edzésegységek azonos terhelés (Watt érték) mellett történő elvégzésére, és a különböző edzésnapokon kapott átlagsebesség, megtett távolság, összes kilojoule felhasználás, alkalmazott terhelésfokozat és átlagos pulzusszám értékek egymással történő összehasonlítására.
→ kizárólag azonos lépésellenállású (watt értékű) edzések hasonlíthatók össze.

1 **Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba, vagy nyomja meg a MODUS gombot, ha a 12 perces teszt edzéshez tartozó célértéket szeretne beállítani.**

A Watt érték megadása (2-3 lépés):



2 **a Watt érték megadásához használja**

a  és  gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

3 **Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba.**

A hajtás megkezdésekor a számítógép az utolsó edzés egység alatt beállított Watt értéket veszi elő..

Ha egy beállított értéket lenyugtáztunk, a visszaállítás/szünet gomb megnyomásával ismét hozzáférünk a korábban beállított értékhez.

A szünet üzemmód:
a visszaállítás/szünet gomb egyszeri rövid idejű megnyomásával hívható elő, ekkor megjelenik a STOPP felirat, és az összes számláló megáll. A megkezdett edzés folytatásához ismételten nyomja meg a visszaállítás/szünet gombot.

Program befejezése:
Programot csak szünet üzemmódban, egy tetszőleges program billentyű megnyomásával, vagy RESET- tel (újraindítás) lehet befejezni.



5.2.8 BMR, BMI és testzsír index mérése



Programleírás:
Ez a program az Ön személyes BMI, BMR és testzsír index értékeinek meghatározására szolgál.

1 **Az Ön személyes BMI, BMR és testzsír index értékeinek meghatározásához nyomja meg a MODUS gombot.**

2 **az életkor megadásához használja**

a + és – gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

3 **a nem megadásához használja**

a + és – gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

4 **a testtömeg (kg) megadásához használja**

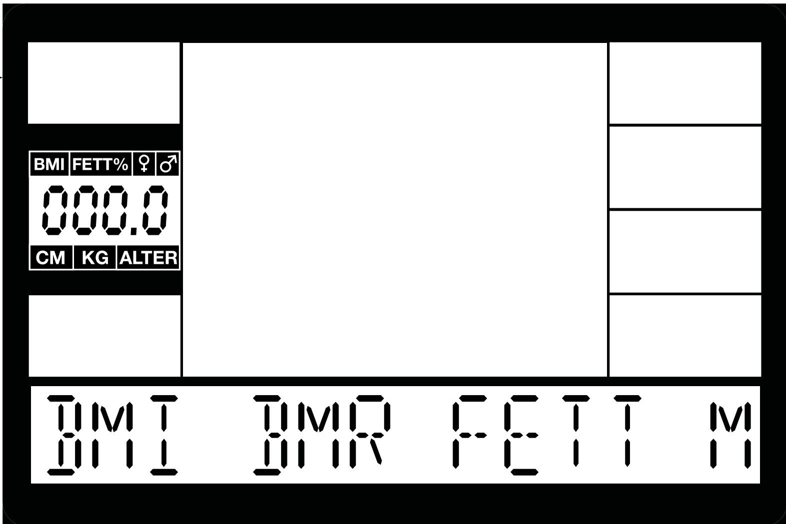
a + és – gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

5 **a testmagasság (cm) megadásához használja**

a + és – gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.



A mindenkori szükséges kezelési lépéseket az LCD kijelző információs mezejében láthatja.

6 **a mérés**

a MODUS gomb megnyomásával indul.

Fontos, hogy a mérés teljes ideje alatt folyamatosan fogja mindkét kézimpulzus érzékelőt!

7 **kb. 5- 10 mp elteltével az alábbi mérési eredmények jelennek meg az LCD kijelzőn:**

→ A BMI és a testzsír index felváltva jelenik meg a kijelzés mezőben baloldalon középen.
→ A BMR érték a pulzusszám mezőben baloldalon alul jelenik meg.
→ Az ERR felirat a mérés során előfordult hibára utal, ilyen esetben a mérést meg kell ismételni.

5.2.8.1 testzsír index mérési eredmények:

Az alábbi táblázat segít a testzsír index értékelésében. Kérjük, vegye figyelembe, hogy ez a mérés nem orvosi mérésre szolgál, és ezért a kapott érték eltérhet a ténylegestől. A pontos mérés elvégzéséhez keresse fel orvosát:

NEM/ %	KEVÉS	JÓ	NORMÁLIS	TÚL MAGAS
férfi	< 13 %	13 % – 25,8 %	26 % – 30 %	> 30 %
nő	< 23 %	23 % – 35,8 %	36 % – 40 %	> 40 %

5.2.8.2 A BMI mérés eredménye:

Fogalom meghatározás:
A BMI a testtömeg megítélésére szolgáló index.

Kiszámítás (Harris- Benedict képlet):
BMI= testtömeg/ (testmagasság m- ben)^2

Az alábbi táblázat segít a BMI értékelésében. Kérjük, vegye figyelembe, hogy ez a mérés nem orvosi mérésre szolgál, és ezért a kapott érték eltérhet a ténylegestől.

ÉLETKOR	NORMÁLIS BMI
19 – 24 év	19 – 24
25 – 34 év	20 – 25
35 – 44 év	21 – 26
45 – 54 .év	22 – 27
55 – 64 év	23 – 28
>65-év	24 – 29

sovány	= < 15	BMI
alacsony	= < 17,5	BMI
határeset	= < 19	BMI
normális	= 19 – 24	BMI
túlsúlyos	= 25 – 29	BMI
elhízott	= 30 – 39	BMI
kórosan elhízott	= 40 +	BMI

5.2.8.3 A BMR mérés eredménye

Fogalom meghatározás:
A BMR érték a test funkcióinak ellátásához nyugalmi állapotban, fekve, 20 oC- on szükséges energiafelhasználás, az utolsó táplálékfelvétel után 12 órával mérve.

A számítógép által megadott értéket meg kell szorozni az aktivitást jelző tényezővel. Az így kapott eredmény lesz az Ön testének energiafaktora kJ- ban (kilojoule)

AZ AKTIVITÁS FOKA	AKTIVITÁSI TÉNYEZŐ
nagyon könnyű	BMRx1,2 (.pl. nincs vagy csak kevés edzés, ülő foglalatosság)
normális	BMRx1,3
mérsékelten aktív	BMRx1,4 (pl. könnyű edzés/sport, 3- 4 óra/hét
aktív	BMRx1,6 (pl. sok edzés/sport, 4-5 óra/hét
nagyon aktív	BMRx1,9 (pl. kemény edzés, fizikai munka)

5.2.9 hegyi program

BERG PROGRAMM

Programleírás:
Erre a programra az egyenletesen emelkedő terhelés jellemző, mint hegymenet esetén, és az intenzitása miatt csak 2- 3 hét edzés után szabad használni
.

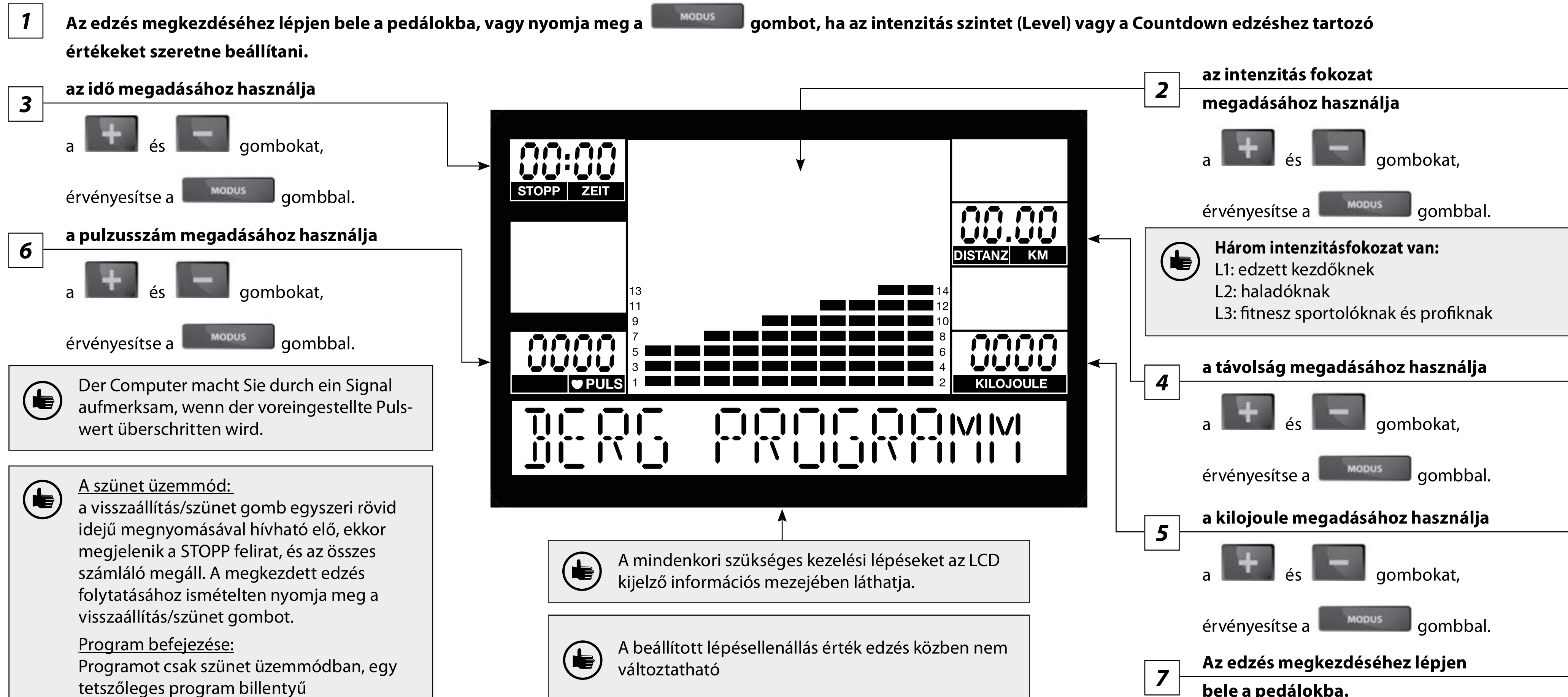
1 **Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba, vagy nyomja meg a MODUS gombot, ha az intenzitás szintet (Level) vagy a Countdown edzéshez tartozó értékeket szeretne beállítani.**

3 **az idő megadásához használja**
a + és – gombokat,
érvényesítse a MODUS gombbal.

6 **a pulzusszám megadásához használja**
a + és – gombokat,
érvényesítse a MODUS gombbal.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Puls-wert überschritten wird.

A szünet üzemmód:
a visszaállítás/szünet gomb egyszeri rövid idejű megnyomásával hívható elő, ekkor megjelenik a STOPP felirat, és az összes számláló megáll. A megkezdett edzés folytatásához ismételten nyomja meg a visszaállítás/szünet gombot.
Program befejezése:
Programot csak szünet üzemmódban, egy tetszőleges program billentyű megnyomásával, vagy RESET- tel (újraindítás) lehet befejezni.



A mindenkori szükséges kezelési lépéseket az LCD kijelző információs mezejében láthatja.

A beállított lépésellenállás érték edzés közben nem változtatható

Ha egy beállított értéket lenyugtáztunk, a visszaállítás/szünet gomb megnyomásával ismét hozzáférünk a korábban beállított értékhez.

2 **az intenzitás fokozat megadásához használja**
a + és – gombokat,
érvényesítse a MODUS gombbal.

Három intenzitásfokozat van:
L1: edzett kezdőknek
L2: haladóknak
L3: fitnesz sportolóknak és profiknak

4 **a távolság megadásához használja**
a + és – gombokat,
érvényesítse a MODUS gombbal.

5 **a kilojoule megadásához használja**
a + és – gombokat,
érvényesítse a MODUS gombbal.

7 **Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba.**
A Countdown edzéshez tartozó értékek megadását a MODUS gombbal bármikor megismételheti vagy korrigálhatja.

Varnostna navodila/Embalaža/Odstranjevanje odpadkov

POMEMBNO!
→ Pred zagonom naprave se podrobno seznanite z vsemi v pričujočih natisnjenih navodilih omenjenimi navodili za montažo, upravljanje, računalnik in trening ter varnostne napotke.
→ Varnostnim navodilom je treba strogo slediti.
→ Navodila je treba hraniti na varnem mestu.
→ Ob posredovanju ali prodaji naprave je potrebno priložiti tudi navodila za montažo, uporabo in trening.

Področje uporabe te naprave za trening je domače okolje. Naprava ustreza zahtevam DIN EN 957-1/5, razred SA/HA in je certificirana z GS. Naprava je bila na podlagi tega standarda preizkušena za telesno težo 150 kg stalne obremenitve. Znak CE se nanaša na elektromagnetno združljivost (Direktiva ES 89/336/EGS in EN 55081-1). Ob nepravilni uporabi naprave (npr. prekomeren trening, sunkovito gibanje brez prehodnega ogrevanja, napačne nastavitve itd.) zdravstvene poškodbe niso izključene! Pred začetkom treninga je priporočeno opraviti splošen kondicijski pregled pri vašem zdravniku in razjasniti morebitne srčne težave, težave s krvnim ožiljem ali ortopedske težave.

Telovadno orodje ni primerno za osebe, ki morajo uporabljati srčni spodbujevalnik ali druge medicinske implantate!

Varnostna navodila

Naslednja navodila je potrebno brezpogojno upoštevati in slediti:
→ Ta naprava je orodje za trening razreda SA/HA, ki temelji na številu vrtljajev. Naprave ne smete postaviti na mesto, kjer je dostopna brez nadzora.
→ Izogibajte se visokim temperaturam, vlažnosti in vodnim curkom.
→ Upor pedal vaše naprave se lahko nastavlja s pomočjo računalniških tipk (+/-).
→ Vaš računalnik se avtomatsko ustavi, ko se pedala ne poganajo več.
→ Upor pedal (obremenitev) je v vatih prikazana na prikazovalniku vašega računalnika (maks. 400 W pri 70 obr/min).
→ Pred uporabo naprave natančno preberite Navodila za uporabo.
→ Napravo postavite na stabilno in ravno (vodoravno) podlago. Zagotoviti morate stabilno in varno stojišče.
→ Ne povzpenjajte se na sedež ali druge dele naprave.
→ Naprava v vsaki smeri potrebuje dovolj prostega prostora (najmanj 1 m).
→ Nujno je potrebno upoštevati najnižjo globino podpornika sedeža v skladu z navodili.
→ Nepravilen in prekomeren trening lahko ogrozi vaše zdravje.
→ Ročice in nastavitveni mehanizmi naprave med treningom ne smejo ovirati območja gibanja.
→ S pomočjo rednih pregledov naprave za morebitne poškodbe in okvare boste obdržali visoko stopnjo varnosti. Poškodovane dele, npr. vezne dele, morate takoj zamenjati. Naprave do popravila ne smete več uporabljati.
→ Vijake in matice redno kontrolirajte.
→ Na orodju lahko trenirajo le otroci z ustrezno duševno razvitostjo in telesno pripravljenostjo, ki jih je potrebno poučiti o pravilni uporabi.
→ Ni primerno za telesno ali duševno prizadete osebe.
→ Telovadna orodja v nobenem primeru niso primerna za igrače. Otroci lahko vadijo le pod nadzorom!
→ Navodila za montažo, delovanje in trening boste potrebovali tudi za naročanje rezervih delov.
→ Odgovornost lastnika naprave je, da vse osebe, ki uporabljajo napravo, izčrpno pouči o morebitnih nevarnostih.
→ Naprava je namenjana izključno za domačo uporabo in se lahko uporablja le v zaprtih prostorih (ne na prostem).
→ Da ne bi poškodovali tal, uporabljajte blazino, na katero postavite napravo.
→ Naprave nikoli sami ne prenašajte po stopnicah ali preko drugih ovir.
→ Če bi želeli napravo razstaviti, postopajte v obratnem vrstnem redu, kot je opisano v navodilih za sestavo naprave.
→ Napravo uporabljajte le tako, kot je opisano v navodilih.
→ Med uporabo naprave v nobenem primeru ne zapirajte oči.
→ Zagotoviti morate, da otroci, ki niso pod nadzorom, nimajo dostopa do naprave.



Električni priključek
→ Preden vtič adapterja vtaknete v vtičnico, je potrebno omrežno napetost, ki je navedena na adapterju, primerjati z lokalno omrežno napetostjo.
V kolikor vrednosti ne ustrezajo, se prosimo obrnite na našo servisno službo. Za popolno izključitev iz električne energije izključite omrežni vtikač. Napravo zato vključite le v lahko dostopno vtičnico.



Steklenica za pijačo
→ Prosimo, da steklenico zaradi odstranljivega zamaška hranite stran od majhnih otrok in dojenčkov (nevarnost, da pogoltnejo)!
→ Prosimo upoštevajte, da je ustni nastavek steklenice zaradi čiščenja mogoče odstraniti, zato se ob določeni vlečni sili lahko sname.

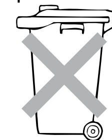
Embalaža

Okolju prijazni, ponovno obnovljivi materiali:
→ zunanaja embalaža iz kartona
→ modelni deli iz posnetega polistirena brez FCKW (PS)
→ folije in vrečke iz polietilena (PE)
→ vpenjalni trakovi iz polipropilena (PP)
→ plastične vrečke embalaže je potrebno hraniti izven dosega otrok.

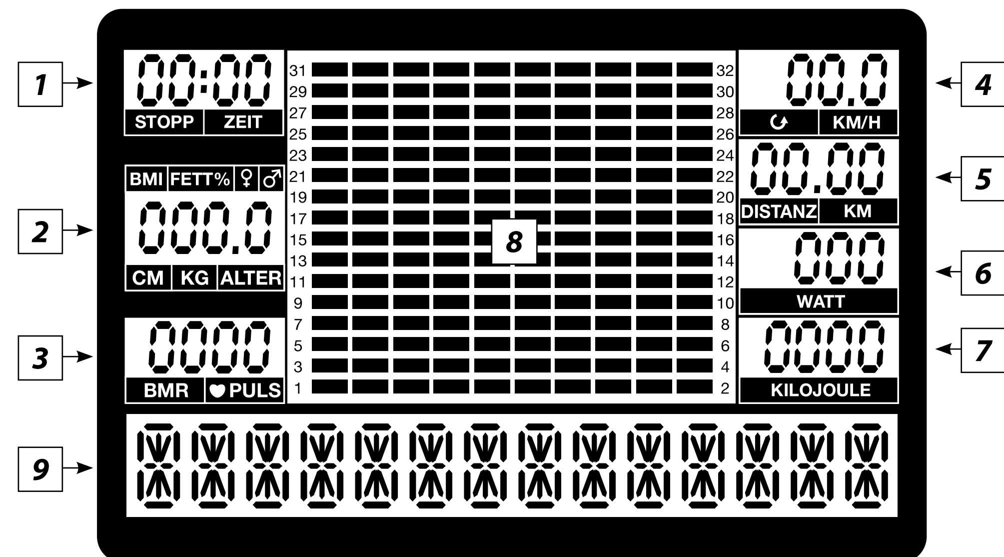
Odstranjevanje odpadkov

Prosimo, pazite na okolju primerno odstranjevanje embalaže po lokalnih predpisih!

Odstranjevanje stare naprave: pri odstranjevanju naprave upoštevajte krajevne predpise za odstranjevanje odpadkov. V Nemčiji ta naprava sodi pod uredbo za odstranjevanje elektro odpadkov in jo je v vsakem primeru potrebno odstraniti ali oddati na enem od komunalnih zbirališč znotraj Nemčije. Takšno odstranjevanje odpadkov je brezplačno.



1. Razlaga vrednostni na LCD prikazovalniku



1 ČAS/STOP

V tem polju je glede na prikazovalni status prikazan pretečen čas treninga od 00:00 do maksimalno 99:59 (minute:sekunde) ali s STOPOM signalizirana pavza.

2 Prikazno polje

Glede na prikazovalni status prikazuje indeks telesne mase, telesno maščobo, spol, starost, telesno velikost ali telesno težo. Med treningom to polje ni aktivno.

3 UTRIP/BMS

Glede na prikazovalni status prikazuje aktualno, med treningom izmerjeno frekvenco utripa (srčna frekvenca) od min. 40 do maks. 220 udarcev ali rezultat meritve po izvedbi meritev bazalne metabolične stopnje, TELESNE MAŠČOBE in indeksa telesne mase.



→ Natančne napotke in nasvete na temo merjenja utripa najdete v poglavju „Merjenje utripa, srčne frekvence“.

→ Če rezultat bazalne metabolične stopnje znaša nad 9999 kJ, se v polju prikaže „NAD 10000“. Da bi dobili pravilne rezultate BMS, se v tem primeru k v prikaznem polju „BMS“ prikazani vrednosti doda 10000.

4 km/h / (obrati na minuto)

V tem polju se vsake tri sekunde izmenično prikazuje trenutna hitrost od 0 do 99,9 km/h ter trenutna frekvenca pedal (obrati na minuto) od 0 do 999.

5 RAZDALJA

V tem polju je prešteta in prikazana prehojena pot v km od 0,0 do maks. 99,9 km.

6 VAT

Prikazuje trenutni pedalni upor od 0 do 999 vatov.

→ Vate je mogoče predhodno nastaviti v „VATNEM PROGRAMU“, ki je neodvisen od števila vrtljajev, in sicer v petih korakih do maks. 400 vatov.

7 KILOJOULE

V tem polju je prikazana in izračunana porabljena energija v kilojoulih od 0 do maks. 9999 kilojoulou.



→ Pri navedenih vrednostih kilojoulou gre za orientacijske vrednosti brez medicinske natančnosti.

→ Ugotavljanje kilojoulov: Trenutna zaviralna obremenitev naprave se na podlagi izkoristka ljudi v višini 25 % pomnoži s faktorjem 4. Iz tega dobite energijo, ki jo telovadec porabi. Formula: W = (P × t ÷ 1000) × 4.

→ Pri nekaterih vadbenih napravah je poraba energije prikazana v kalorijah.

Preračun:
1 kilokalorija (kcal) = 4,185 kilojoule (kJ)
1 kilojoule (kJ) = 0,239 kilokalorije (kcal)

Tipkovnica /Merjenje utripa, srčne frekvence



2.6. Merjenje utripa med počitkom/ocena kondicije

ERHOLUNGS-
MESSUNG

1. Po končanem treningu pritisnite tipko MERJENJE MED POČITKOM in primite senzorja za merjenje na dotik roke
2. Računalnik ustavi vse prikaze, ne ustavi pa časa in utripa. Čas teče od 00:60 pa vse nazaj do 00:00. Ko je čas 00:00 dosežen, se na računalniškem prikazovalniku pojavi s strani računalnika izračunana ocena kondicije.
3. Ocena kondicije se izračuna kot sledi: računalnik primerja maks. utrip znotraj prvih 20 merilnih sekund z min. utripom zadnjih 40 merilnih sekund. Na podlagi razlike se poda ocena kondicije od F1 do F6 (F1 = zelo dobro povišanje utripa; F6 = slabo povišanje utripa).
4. Po prikazu rezultatov meritev se s ponovnim pritiskom tipke „MERJENJE MED POČITKOM“ vrnete v glavni meni..



Prosimo upoštevajte, da ta program primerja izključno min. in maks. utrip znotraj ene minute meritvenega postopka. To pomeni, da če trenirate z majhno intenzivnostjo in izvedete merjenje utripa med počitkom, bo razlika med min. in maks. utripom manjša kot po treningu z visoko mero intenzivnosti. To pomeni, da bo ocena kondicije primerno »slabša«.

POTEMTAKEM NAJ BI SE MED SEBOJ PRIMERJALE LE REKREACIJSKE VREDNOSTI TRENINGA Z ENAKIM TRAJANJEM IN INTENZIVNOSTJO.

3. Merjenje utripa, srčne frekvence

Merjenje utripa lahko poteka na dva načina:

1. Merjenj utripa na roki: na nihajnih rokah se nahajata oba mega senzorja za merjenj utripa na roki. Prosimo pazite na to, da na senzorje za merjenje utripa na roki vedno hkrati položite obe roki hkrati. Ko senzor zazna utrip, se poleg prikaza za UTRIP pojavi majhen utripajoči srček. Merjenje utripa na roki velja le za orientacijo, saj lahko zaradi gibanja, trenja, znojenja itd. pride do odstopanja od dejanskega utripa. Pri nekaterih osebah je z utripom pogojena sprememba kožnega upora tako majhna, da rezultata ni mogoče uporabiti za natančno merjenje utripa na roki. V tem primeru priporočamo uporabo kardio merjenja utripa.

2. Kardio merjenje utripa: v trgovini so na voljo t.i. kadio merilci utripa, ki sestojijo iz prsnega traku in zapestne ure. Računalnik je opremljen s sprejemnikom (brez oddajnika) za običajne kardio naprave za merjenje utripa. Če ste lastnik takšne naprave, potem lahko oddane impulze svojega oddajnika (prsni pas) odberete na LCD prikazovalniku. Da bi zagotovili optimalen prenos signala, vedno uporabljajte nov 5-kHz prsni pas (npr. model T31 UNCODED (NEKODIRAN) proizvajalca Polar).



Če hkrati uporabljate oba postopka merjenja utripa (nosite prsni pas in imate istočasno roke položene na senzorjih za merjenje utripa na dotik), ima prednost kardio merjenje utripa.

PROSIMO, UPOŠTEVAJTE NASLEDNJE:

→ **Oba načina merjenja utripa nista primerna za medicinske namene!**

→ Če se uporablja program ciljnega utripa, je za natančno uravnavanje intenzivnosti obremenitve za zaznavanje utripa potrebno uporabiti običajen 5-kHz oddajni prsni pas (npr. model T31 proizvajalca Polar).

→ Merjenju utripa na roki pri programu ciljnega utripa zaradi razlogov, navedenih v tem poglavju, ni mogoče pripisati točnosti merjenja.

→ Na prenos srčne frekvence pa lahko pri kardio merjenjuje utripa vplivajo tudi zunanji vplivni dejavniki kot npr. močan električni vod ali mobilni telefon.




4. Električni priključek in zagon

Pred zagonom:

→ Seznanite se s točkami poglavja „Napotki za varnost in trening“ v natisnjenih navodilih za montažo, uporabo in trening.

→ Varnostnim navodilom je treba strogo slediti.

→ Ob zagonu ergometra ne smete sedeti na njem.

→ Pri postavitvi naprave pazite na to, da imate v vseh smereh dovolj prostora (zadaj najmanj 1 m, s strani najmanj 1 m).

→ Da bi svoja tla zaščitili pred morebitnimi nečistočami in poškodbami, vam priporočamo, da pod napravo podložite blazino ali staro preprogo.

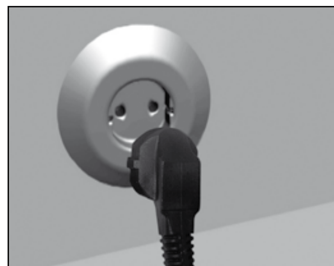
→ Tekočine držite stran od računaknika in LCD prikazovalnika.

Krožni ergometer S6 je testiran po DIN EN 957-1/5, razred SA/HA in odlikovan s certifikatom. Ob komercialni rabi naprave proizvajalec izključi vse garancijske in jamstvene pravice stranke!

4.1. 1. korak:



4.2. 2. korak:



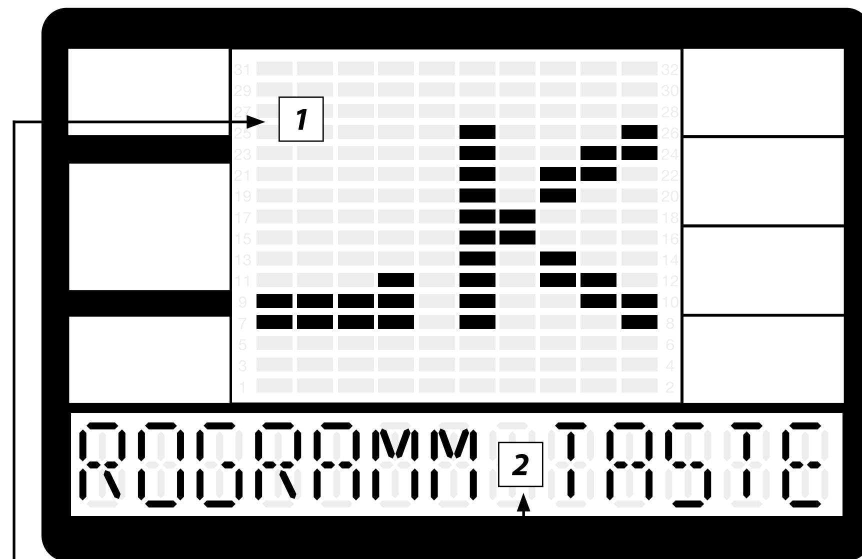
→ Kabel adapterja priključite na ergometer in vtič omrežnega adapterja (63) vstavite v vtičnico.




→ Vtičnico je potrebno namestiti in ozemljiti v skaldu z lokalnimi predpisi.
→ Tehnični podatki adapterja AC/AC:
Vhod/napetost: 230 V / 50 Hz
Izhod/učinek: 26 V / 2500 mA
→ Naprava lahko deluje le s priloženim originalnim adapterjem.
→ Napravo je priporočljivo po vsaki uporabi izključiti iz električnega omrežja. Vedno povlecite za vtič in ne za kabel. Da bi kabel adapterja v času neuporabe naprave ali ob premikanju naprave varno shranili, ga navijte okoli adapterja, ki se nahaja na zadnjem podnožju.

4.3. 3. korak: POZDRAVNI MODUS

Računalnik se zažene v POZDRAVNEM MODUSU



→ Svetlobni napis dobrodošli

→ OPOZORILNO POLJE: PRITISNI TIPKO PROGRAM kot svetlobni napis



Če dlje kot štiri minute ne pritisnete nobene tipke ali ne stopite na pedala, računalnik preide v stanje mirovanja. S pritiskom katere koli tipke ali dotikom pedala se stanje mirovanja konča.

5. Izbira in opis programa

Izbira programa

S pritiskom tipke želenega programa lahko prikličete kateri koli program za trening.



Opis programa

5.1. Program za hiter začetek

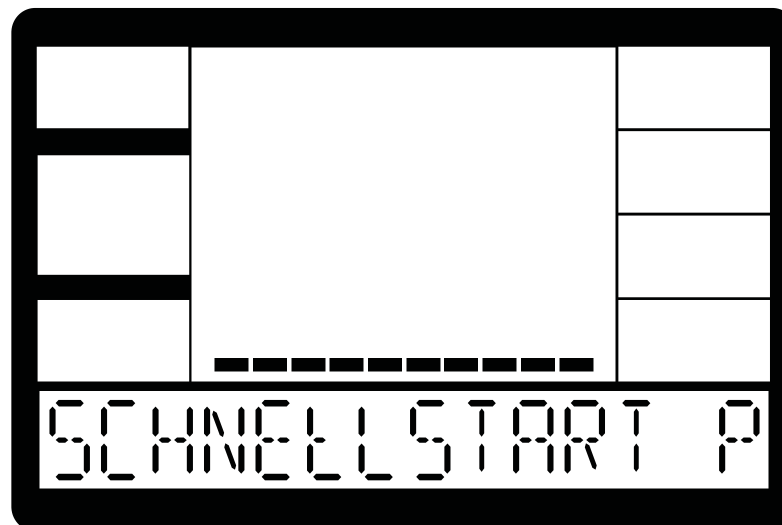
SCHNELLSTART

Opis programa:
Gre za takoimenovani program za hitri začetek. Pritisnite tipko in že lahko nemudoma pričnete s treningom.

1 **Da bi začeli s treningom, stopite na pedala.**

→ **Pedalni upor**

je mogoče nastavljati s  in – med treningom.



Modus pavza:
s kratkim, enkratnim pritiskom prikličete tipko Nazaj/Pavza. V prikaznem polju se prikaže STOP in vse vrednosti prenehajo s štetjem. Da bi nadaljevali s treningom, ponovno pritisnite tipko Nazaj/Pavza.

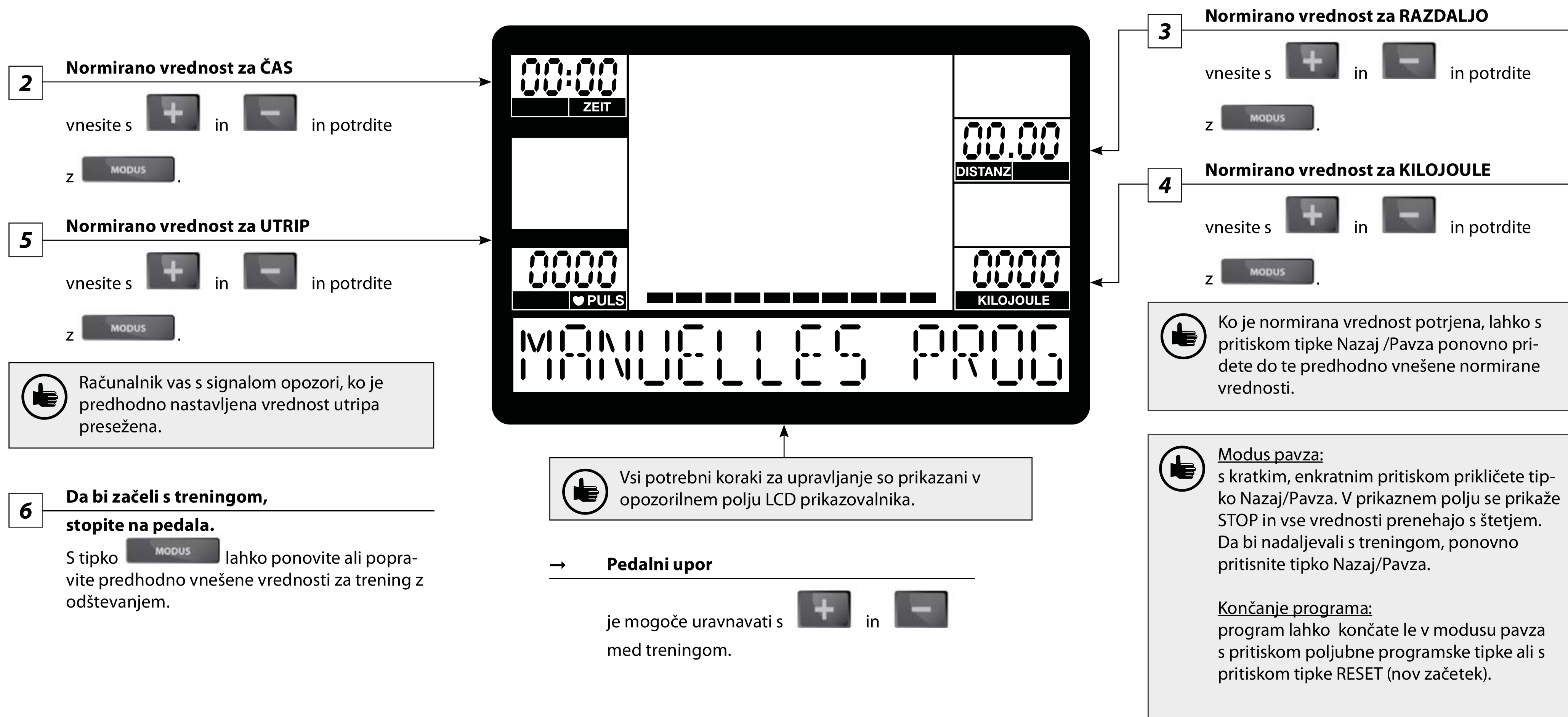
Končanje programa:
program lahko končate le v modusu pavza s pritiskom poljubne programske tipke ali s pritiskom tipke RESET (nov začetek).

5.2. Ročni program

Opis programa:
V tem programu je mogoče nastaviti pedalni upor med samim treningom kot tudi – po želji – vrednosti za trening z odštevanjem.

1 **Da bi pričeli s treningom, stopite na pedala ali pritisnite MODUS – če želite – za vnos vrednosti za trening z odštevanjem.**

Določitev vrednosti za trening z odštevanjem (korak 2–6):



2 **Normirano vrednost za ČAS**

vnesite s + in – in potrdite z MODUS.

5 **Normirano vrednost za UTRIP**

vnesite s + in – in potrdite z MODUS.

Računalnik vas s signalom opozori, ko je predhodno nastavljena vrednost utripa presežena.

6 **Da bi začeli s treningom, stopite na pedala.**

S tipko MODUS lahko ponovite ali popravite predhodno vnešene vrednosti za trening z odštevanjem.

Vsi potrebni koraki za upravljanje so prikazani v opozorilnem polju LCD prikazovalnika.

→ **Pedalni upor**

je mogoče uravnavati s + in – med treningom.

3 **Normirano vrednost za RAZDALJO**

vnesite s + in – in potrdite z MODUS.

4 **Normirano vrednost za KILOJOULE**

vnesite s + in – in potrdite z MODUS.

Ko je normirana vrednost potrjena, lahko s pritiskom tipke Nazaj /Pavza ponovno pridete do te predhodno vnešene normirane vrednosti.

Modus pavza:
s kratkim, enkratnim pritiskom prikličete tipko Nazaj/Pavza. V prikaznem polju se prikaže STOP in vse vrednosti prenehajo s štetjem. Da bi nadaljevali s treningom, ponovno pritisnite tipko Nazaj/Pavza.

Končanje programa:
program lahko končate le v modusu pavza s pritiskom poljubne programske tipke ali s pritiskom tipke RESET (nov začetek).

5.3. Individualni program

Opis programa:
V tem programu lahko sestavite in shranite svoj osebni tipski program za trening.

1 **Stopite na pedala, da bi začeli trenirati s že shranjenim Vadbenim profilom I ali pritisnite tipko MODUS, da – če želite – sprogramirate svoj osebni trening.**

Programiranje osebnega treninga (korak 2–7):

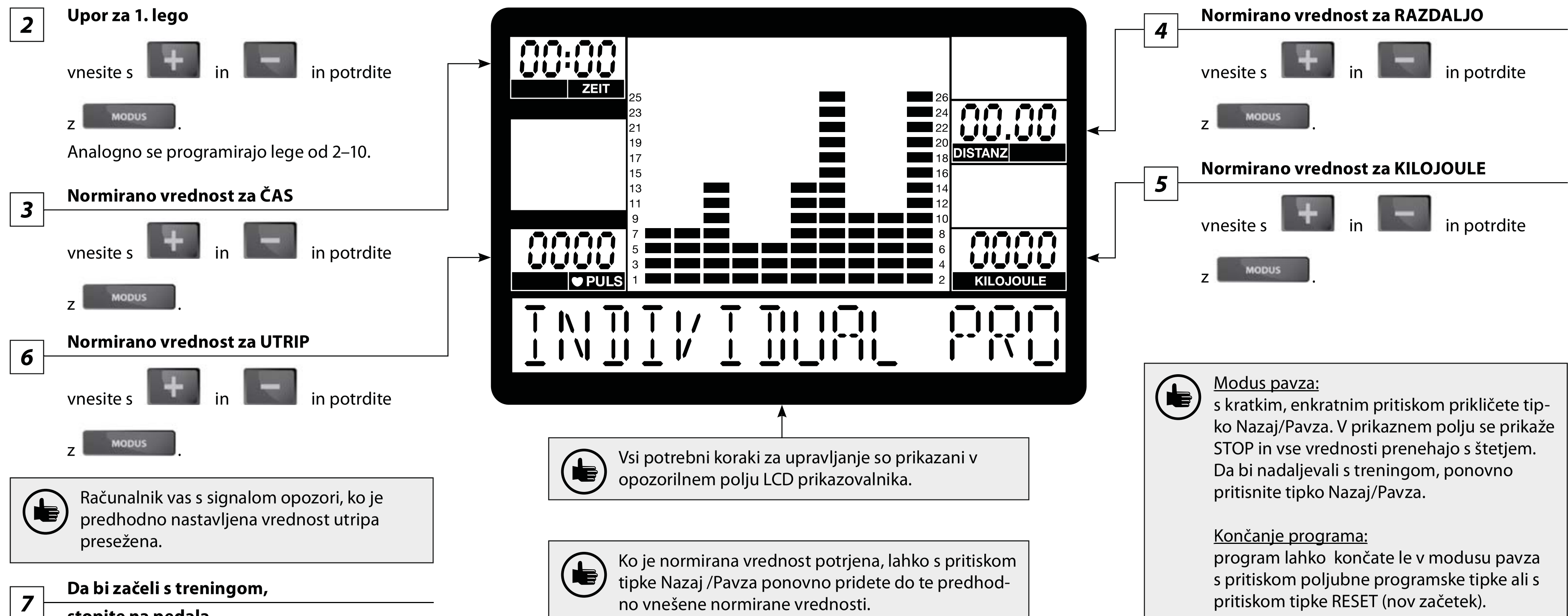
2 **Upor za 1. lego**
vnesite s + in – in potrdite z MODUS.
Analogno se programirajo lege od 2–10.

3 **Normirano vrednost za ČAS**
vnesite s + in – in potrdite z MODUS.

6 **Normirano vrednost za UTRIP**
vnesite s + in – in potrdite z MODUS.

Računalnik vas s signalom opozori, ko je predhodno nastavljena vrednost utripa presežena.

7 **Da bi začeli s treningom,**
stopite na pedala
S tipko modus lahko ponovite ali popravite predhodno vnešene vrednosti za trening z odštevanjem.



Vsi potrebni koraki za upravljanje so prikazani v opozorilnem polju LCD prikazovalnika.

Ko je normirana vrednost potrjena, lahko s pritiskom tipke Nazaj /Pavza ponovno pridete do te predhodno vnešene normirane vrednosti.

4 **Normirano vrednost za RAZDALJO**
vnesite s + in – in potrdite z MODUS.

5 **Normirano vrednost za KILOJOULE**
vnesite s + in – in potrdite z MODUS.

Modus pavza:
s kratkim, enkratnim pritiskom prikličete tipko Nazaj/Pavza. V prikaznem polju se prikaže STOP in vse vrednosti prenehajo s štetjem. Da bi nadaljevali s treningom, ponovno pritisnite tipko Nazaj/Pavza.

Končanje programa:
program lahko končate le v modusu pavza s pritiskom poljubne programske tipke ali s pritiskom tipke RESET (nov začetek).

5.4. Intervalni program

Opis programa:
Ta predhodno sprogramirani intervalni program se odlikuje po svojih ponavljajočih se fazah obremenitve in razbremenitve, ki si sledijo vedno v istem vrstnem redu. Zaradi svojih močnih nihanjih v intenzivnosti se lahko program uporablja šele po 2–3 tednih treninga.

1 **Da bi pričeli s treningom, stopite na pedala ali pritisnite MODUS – če želite – za vnos vrednosti za trening z odštevanjem.**

Določitev vrednosti za trening z odštevanjem (korak 2–7):

2 **Želeno stopnjo intenzivnosti**
nastavite s + in –
ter potrdite z MODUS.

Program nudi 3 stopnje intenzivnosti:
L1 – za „trenirane začetnike"
L2 – za „nadaljevalne"
L3 – za „fitnes športnike in profesionalce"

3 **Normirano vrednost za ČAS**
vnesite s + in – in potrdite
z MODUS.

4 **Normirano vrednost za RAZDALJO**
vnesite s + in – in potrdite
z MODUS.

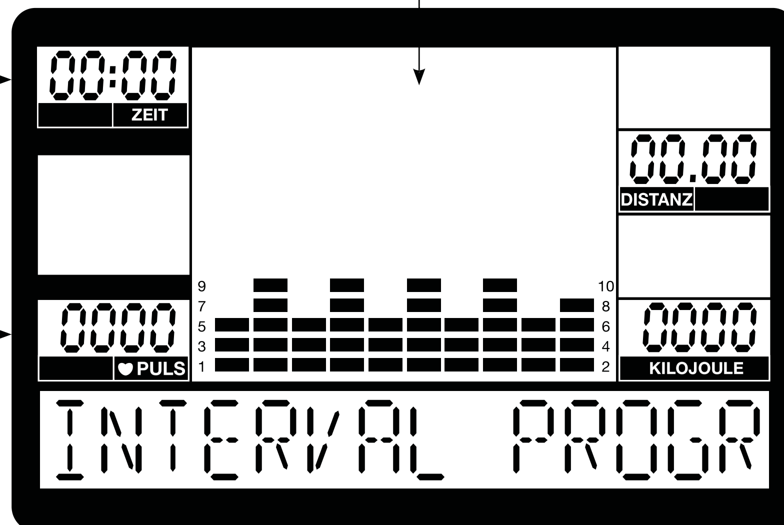
5 **Normirano vrednost za KILOJOULE**
vnesite s + in – in potrdite
z MODUS.

6 **Normirano vrednost za UTRIP**
vnesite s + in – in potrdite
z MODUS.

Računalnik vas s signalom opozori, ko je predhodno nastavljena vrednost utripa presežena.

7 **Da bi začeli s treningom,**
stopite na pedala.
S tipko MODUS lahko ponovite ali popravite predhodno vnešene vrednosti za trening z odštevanjem.

Ko je normirana vrednost potrjena, lahko s pritiskom tipke Nazaj /Pavza ponovno pridete do te predhodno vnešene normirane vrednosti.



Vsi potrebni koraki za upravljanje so prikazani v opozorilnem polju LCD prikazovalnika.

Modus pavza:
s kratkim, enkratnim pritiskom prikličete tipko Nazaj/Pavza. V prikaznem polju se prikaže STOP in vse vrednosti prenehajo s štetjem.
Da bi nadaljevali s treningom, ponovno pritisnite tipko Nazaj/Pavza.

Končanje programa:
program lahko končate le v modusu pavza s pritiskom poljubne programske tipke ali s pritiskom tipke RESET (nov začetek).

Prosimo, upoštevajte naslednje: predhodno nastavljenega pedalnega upora med treningom ni mogoče spremeniti.

5.5. Vatni program



Opis programa:
V tem modusu lahko opravljate t.i. vatno voden (neodvisen od vrtljajev) trening. Predhodno nastavljena vrednost ostaja vseskozi enaka, to pomeni, da se pedalni upor (vat) vsake 0,5–4 sekunde prilagaja trenutni frekvenci pedal in hitrosti treninga.

1 **Da bi pričeli s treningom, stopite na pedala ali pritisnite** MODUS **– če želite – za vnos vrednosti za trening z odštevanjem.**

Določitev vatne in določitev vrednosti za trening z odštevanjem (korak 2–7):

2 **Normirano vrednost za VAT (upor)**
vnesite s + in – in potrdite z MODUS.

3 **Normirano vrednost za ČAS**
vnesite s + in – in potrdite z MODUS.

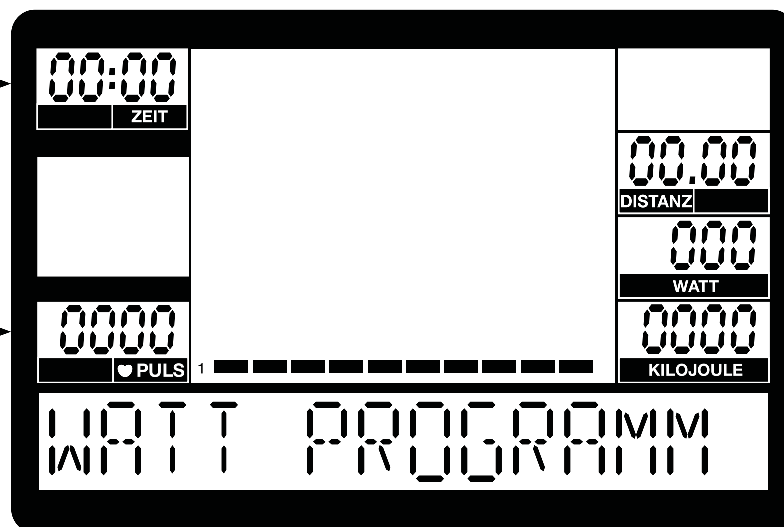
4 **Normirano vrednost za RAZDALJO**
vnesite s + in – in potrdite z MODUS.

5 **Normirano vrednost za KILOJOULE**
vnesite s + in – in potrdite z MODUS.

6 **Normirano vrednost za UTRIP**
vnesite s + in – in potrdite z MODUS.

Računalnik vas s signalom opozori, ko je predhodno nastavljena vrednost utripa presežena.

7 **Da bi začeli s treningom,**
stopite na pedala.
S tipko modus lahko ponovite ali popravite predhodno vnešene vrednosti za trening z odštevanjem.



Vsi potrebni koraki za upravljanje so prikazani v opozorilnem polju LCD prikazovalnika.

Ko je normirana vrednost potrjena, lahko s pritiskom tipke Nazaj /Pavza ponovno pridete do te predhodno vnešene normirane vrednosti.

Prosimo pazite, da leg v vatnem programu ne prilagodite uporu, tj. izbrana pohodna zmogljivost/vat bo prikazana v vatnem polju.

Modus pavza:
s kratkim, enkratnim pritiskom prikličete tipko Nazaj/Pavza. V prikaznem polju se prikaže STOP in vse vrednosti prenehajo s štetjem. Da bi nadaljevali s treningom, ponovno pritisnite tipko Nazaj/Pavza.

Končanje programa:
program lahko končate le v modusu pavza s pritiskom poljubne programske tipke ali s pritiskom tipke RESET (nov začetek).

5.6. Progam ciljnega utripa



Opis programa:
V tem modusu se pedalni upor avtomatsko prilagaja ciljnemu utripu, določenemu s strani uporabnika (ciljna srčna frekvenca). Ko je trenutni utrip (srčna frekvenca) med treningom pod nastavljenim ciljnim utripom, se pedalni upor zvišuje cca. vsakih 10 sekund v 5–10 vatnih korakih do maksimalne vrednosti 16 vatov. Ko utrip preseže nastavljeno ciljno vrednost uporabnika, se pedalni upor cca. vsakih 10 sekund znižuje za 5–10 vatov do 0 vatov.

1 **Da bi pričeli s treningom, stopite na pedala ali pritisnite** MODUS **– če želite – za vnos ciljne vatne vrednosti ali vrednosti za trening z odštevanjem.**

Ko pričnete s hojo, se računalnik vrne k vatni vrednosti, ki je bila v tem programu predhodno nastavljena med zadnjim treningom.

Določitev vrednosti ciljnega utripa (ciljne srčne frekvence) in določitev vrednosti za trening z odštevanjem (korak 2–6):

2 **Normirano vrednost za ČAS**

MODUS.

5 **Normirano vrednost za UTRIP**

vnesite s + in − in potrdite z MODUS.

Računalnik vas s signalom opozori, ko je predhodno nastavljena vrednost utripa presežena.

6 **Da bi začeli s treningom, stopite na pedala.**

S tipko MODUS lahko ponovite ali popravite predhodno vnešene vrednosti za trening z odštevanjem.



3 **Normirano vrednost za RAZDALJO**

vnesite s + in − in potrdite z MODUS.

4 **Normirano vrednost za KILOJOULE**

vnesite s + in − in potrdite z MODUS.

Vsi potrebni koraki za upravljanje so prikazani v opozorilnem polju LCD prikazovalnika.

Ko je normirana vrednost potrjena, lahko s pritiskom tipke Nazaj /Pavza ponovno pridete do te predhodno vnešene normirane vrednosti.

Modus pavza:
s kratkim, enkratnim pritiskom prikličete tipko Nazaj/Pavza. V prikaznem polju se prikaže STOP in vse vrednosti prenehajo s štetjem. Da bi nadaljevali s treningom, ponovno pritisnite tipko Nazaj/Pavza.

Končanje programa:
program lahko končate le v modusu pavza s pritiskom poljubne programske tipke ali s pritiskom tipke RESET (nov začetek).



→ Če se uporablja program ciljnega utripa, je za natančno uravnavanje intenzivnosti obremenitve za zaznavanje utripa potrebno uporabiti trgovsko običajen 5-kHz oddajni prsni pas (npr. model T31 proizvajalca Polar).
→ Merjenju utripa na roki pri programu ciljnega utripa zaradi razlogov, navedenih v poglavju »Merjenje utripa, srčne frekvence«, ni mogoče pripisati točnosti merjenja.

5.7. Testni program

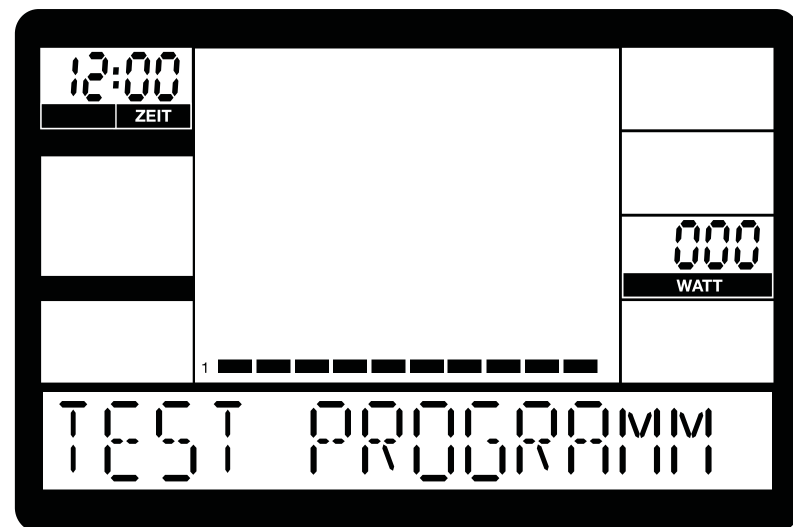
Opis programa:
Ta program traja dvanajst minut, njegov cilj pa je ugotoviti trenutno kondicijsko stanje tistega, ki trenira. Uporabnik mora pred začetkom treninga vnesti konstanten pedalni upor (vat), ki se med potekom programa ne more spreminjati. Pomembno je, da se med testiranjem izmeri utrip in da maksimalna vrednost utripa (maks. srčne frekvence) ni prekoračena, saj v nasprotnem primeru ni mogoče pridobiti pravilnega rezultata.

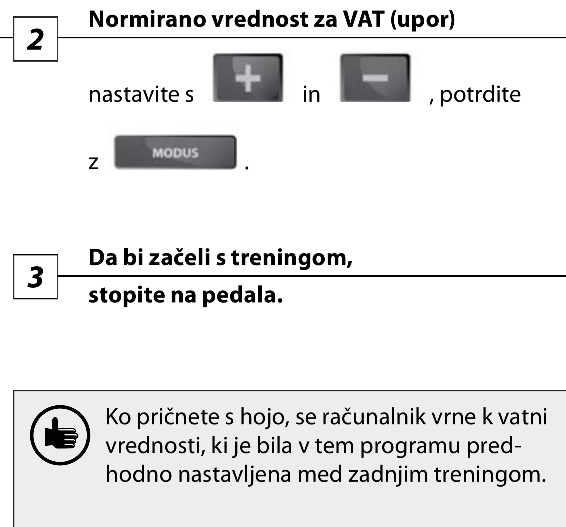
POMEMBNO:

→ Po dvanajstih minutah treninga računalnik pokaže in shrani naslednje vrednosti, pridobljene med testiranjem: povprečna hitrost, prehojena razdalja, vsota porabe kilojoulou, povprečen utrip.
→ Pred začetkom naslednje stopnje treninga se prikažejo zgoraj navedene vrednosti.
→ Cilj testnega programa je, da tistemu, ki trenira, ponudi možnost opravljanja različnih stopenj treninga pod istimi poljskimi pogoji (podana vrednost vata) ter medsebojno primerja povprečno hitrost, prehojeno razdaljo, vsoto porabe kilojoulou, uporabljeno vatno stopnjo, povprečen utrip različnih dni treninga.
→ Primerjati je mogoče le treninge z enakim nastavljenim pedalnim uporom (VAT).

1 **Da bi začeli s treningom, stopite na pedala ali pritisnite MODUS – če želite – za vnos ciljne vatne vrednosti za 12-minutni trening.**

Določitev VATNE vrednosti (korak 2–3):





2 **Normirano vrednost za VAT (upor)**
nastavite s + in –, potrdite z MODUS.

3 **Da bi začeli s treningom, stopite na pedala.**

Ko pričnete s hojo, se računalnik vrne k vatni vrednosti, ki je bila v tem programu predhodno nastavljena med zadnjim treningom.



Ko je normirana vrednost potrjena, lahko s pritiskom tipke Nazaj /Pavza ponovno pridete do te predhodno vnešene normirane vrednosti.



Modus pavza:
s kratkim, enkratnim pritiskom prikličete tipko Nazaj/Pavza. V prikaznem polju se prikaže STOP in vse vrednosti prenehajo s štetjem. Da bi nadaljevali s treningom, ponovno pritisnite tipko Nazaj/Pavza.

Končanje programa:
program lahko končate le v modusu pavza s pritiskom poljubne programske tipke ali s pritiskom tipke RESET (nov začetek).

5.8. Program merjenja BMS, ITM, maščobe



Opis programa:
Ta program služi za ugotavljanje osebne vrednosti bazalne metabolične stopnje, indeksa telesne mase in telesne maščobe.

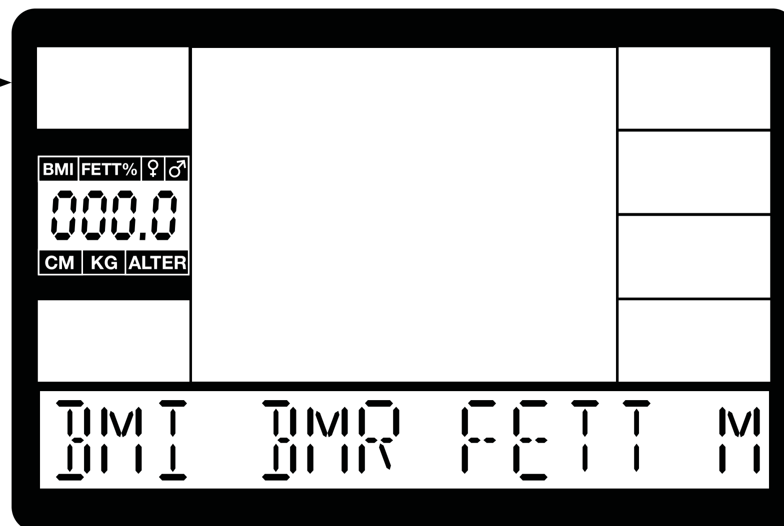
1 **Pritisnite MODUS, da bi ugotovili vaše osebne, uporabniško definirane vrednosti za izračun ITM, BMS, telesne maščobe.**

2 **Normirano vrednost za STAROST**
vnesite s + in − in potrdite
z MODUS.

3 **Normirano vrednost za SPOL**
vnesite s + in − in potrdite
z MODUS.

4 **Normirano vrednost za TELESNO TEŽO**
vnesite s + in − in potrdite
z MODUS.

5 **Normirano vrednost za TELESNO VELIKOST**
vnesite s + in − in potrdite
z MODUS.



Vsi potrebni koraki za upravljanje so prikazani v opozorilnem polju LCD prikazovalnika.

6 **POSTOPEK MERJENJA**

zaženite s tipko .

Pomembno je, da sta med celotnim postopkom merjenja zajeta oba senzorja za merjenja na dotik roke!

7 **REZULTAT MERJENJA**

Po cca. 5–10 sekundah se na LCD prikazovalniku prikažejo naslednje vrednosti:

- → Telesna maščoba in ITM se izmenično prikazujeta v prikaznem polju levo na sredini.
- → Rezultat merjenja BMS je prikazan v polju utripa levo spodaj.
- → „Err“ opozarja, da je med merjenjem prišlo do napake. V tem primeru je merjenje potrebno ponoviti.



5.8.1. Rezultat merjenja telesne maščobe

Naslednja razpredelnica naj bi bila v pomoč pri razvrščanju vaše vrednosti maščobe. Prosimo upoštevajte, da to merjenje ni medicinski postopek, zato njegova vrednost lahko odstopa od dejanske vrednosti. Za natančno merjenje vsebnosti vaše maščobe se obrnite na vašega zdraavnika:

SPOL /MAŠČOBA %	MALO	DOBRO	NORMALNO	PREVISOKO
moški	< 13 %	13 % – 25,8 %	26 % – 30 %	> 30 %
ženska	< 23 %	23 % – 35,8 %	36 % – 40 %	> 40 %

5.8.2. Rezultat merjenja ITM (indeksa telesne mase)

Razlaga pojma:

ITM služi za merilo za ocenjevanje telesne teže.

Izračun (Harris-Benedictova formula):

ITM = telesna teža : (telesna velikost v m)2.

Naslednja razpredelnica naj bi bila v pomoč pri razvrščanju vaših vrednosti maščob.
Prosimo upoštevajte, da to merjenje ni medicinski postopek.

STAROSTNA SKUPINA	NORMALEN ITM			
19 – 24 let	19 – 24	Shujšan	= < 15	ITM
25 – 34 let	20 – 25	Nezadostna teža	= < 17,5	ITM
35 – 44 let	21 – 26	Mejno območje	= < 19	ITM
45 – 54 let	22 – 27	Normalno	= 19 – 24	ITM
55 – 64 let	23 – 28	Prekomerna teža	= 25 – 29	ITM
> 64 let	24 – 29	Debelušen	= 30 – 39	ITM
		Bolezensko debel	= 40 +	ITM

5.8.3. Rezultat merjenja BMS (bazalne metabolične stopnje)

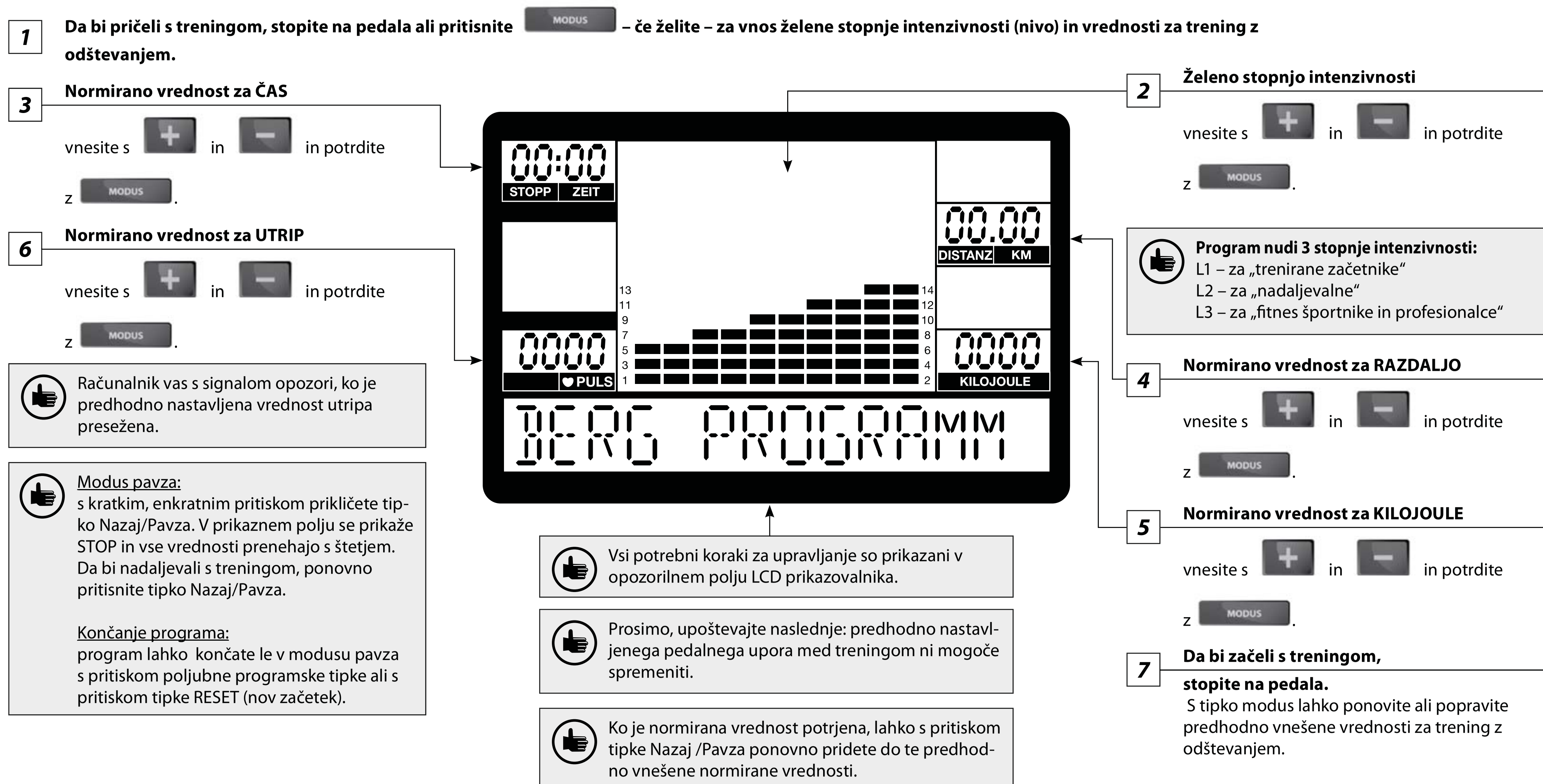
Razlaga pojma:

BMS je potreba po energiji za vzdrževanje telesnih funkcij, izmerjena v miru, ležeče, pri temperaturi 20 °C, 12 ur po zaužitju hrane.

Pomnožite rezultate merjenja BMS računalnika z vašo stopnjo aktivnosti.
Rezultat je energijski faktor vašega telesa v kJ (kilojoulih).

STOPNJA AKTIVNOSTI	DEJAVNIK AKTIVNOSTI
zelo lahko	BMS x (npr. malo ali brez treninga, sedeča dejavnost)
normalna aktivnost	BMS x
zmerno aktiven	BMS x (npr. lahek trening/šport, 3-4- ure/teden)
aktiven	BMS x (npr. veliko treninga/športa, 4-5 ur/teden)
zelo aktiven	BMS x (naporen trening/šport & fizično delo)

5.9. Gorski program



Opis programa:
Ta predhodno sprogramiran gorski program se odlikuje po svoji enakomerno rastoči obremenitvi kot pri vožnji navkreber in naj bi se zaradi svoje intenzivnosti začel uporabljati šele po 2–3 tednih treninga.

1 **Da bi pričeli s treningom, stopite na pedala ali pritisnite** MODUS **– če želite – za vnos želene stopnje intenzivnosti (nivo) in vrednosti za trening z odštevanjem.**

2 **Želeno stopnjo intenzivnosti**
vnesite s + in – in potrdite
z MODUS.

Program nudi 3 stopnje intenzivnosti:
L1 – za „trenirane začetnike"
L2 – za „nadaljevalne"
L3 – za „fitnes športnike in profesionalce"

3 **Normirano vrednost za ČAS**
vnesite s + in – in potrdite
z MODUS.

4 **Normirano vrednost za RAZDALJO**
vnesite s + in – in potrdite
z MODUS.

5 **Normirano vrednost za KILOJOULE**
vnesite s + in – in potrdite
z MODUS.

6 **Normirano vrednost za UTRIP**
vnesite s + in – in potrdite
z MODUS.

7 **Da bi začeli s treningom,**
stopite na pedala.
S tipko modus lahko ponovite ali popravite predhodno vnešene vrednosti za trening z odštevanjem.

Računalnik vas s signalom opozori, ko je predhodno nastavljena vrednost utripa presežena.

Modus pavza:
s kratkim, enkratnim pritiskom prikličete tipko Nazaj/Pavza. V prikaznem polju se prikaže STOP in vse vrednosti prenehajo s štetjem. Da bi nadaljevali s treningom, ponovno pritisnite tipko Nazaj/Pavza.

Končanje programa:
program lahko končate le v modusu pavza s pritiskom poljubne programske tipke ali s pritiskom tipke RESET (nov začetek).

Vsi potrebni koraki za upravljanje so prikazani v opozorilnem polju LCD prikazovalnika.

Prosimo, upoštevajte naslednje: predhodno nastavljenega pedalnega upora med treningom ni mogoče spremeniti.

Ko je normirana vrednost potrjena, lahko s pritiskom tipke Nazaj /Pavza ponovno pridete do te predhodno vnešene normirane vrednosti.

